

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Mgr. Pavel Rataj

Manželská krize u klientů manželské poradny

Matrimonial crises by clients of marriage counselling service

Praha 2010

vedoucí práce: PhDr. Katarína Komadová, Ph.D.

Věnováno velkým ženám mého života

*„nezapomenutelné babičce, milující matce a milované
manželce...a i mojí malé Kačence“*

PODĚKOVÁNÍ

„Horolezci říkají, že nejtěžší je sejít dolů z vrcholu hory.“

Na pomyslném vrcholu této diplomové práce chci poděkovat na prvním místě své rodině. Děkuji za to, že po celou dobu mého tvořivého psaní mě zalévali různými léčebnými lektvary - své ženě za lásku a trpělivost, svým dětem za štěstí a úsměvy, našim babičkám za pomoc a podporu a ostatním blízkým za strpění.

Děkuji svým kolegům za „odpolední čaje o páté“ a za jejich tryskající proud inspirace.

Zvláštní dík patří PhD. Kateřině Komadové, která mě přijala pod svá křídla po úmrtí Doc. Mikšíka, jenž stál u zrodu této práce. Děkuji jí za to, že byla mým světlem v temnotách, že byla mým pevným kormidlem v bouřlivých vodách a větrem v dobách mého bezvětrí...

A v neposlední řadě děkuji všem klientům, kteří mne nechali vstoupit do tajů svých partnerských krizí.

Pavel Rataj, v Praze 10. prosince 2010

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů. Prohlašuji také, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: 12. Prosince 2010

Podpis:

Mgr. Pavel Rataj

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá fenoménem manželské krize. V úvodních kapitolách teoretické části jsou postupně definovány základní oblasti této práce – vztah, koncepce manželské vztahu, krize a manželská krize. Dále se práce zaměřuje na párovou terapii, její historii a vybrané přístupy. Samostatně následuje kapitola o vývojovém přístupu, který nabízí pohled na manželskou krizi jako na příležitost k sebepoznání, seberozvoji či rozvoji vztahu.

Empirická část je koncipována jako kvalitativní výzkum, jehož základním cílem je zmapovat a prozkoumat manželkou krizi u klientů manželské poradny a vytvořit obecnější obraz manželské krize. Cílem je tedy odpovědět na otázku, jak manželská krize vypadá a co se v ní děje. Kromě stanovení cíle výzkumu podrobně popisuje zvolenou metodologii, výzkumný soubor, metody sběru a zpracování dat. Hlavní metodou sběru dat je zvolen polostrukturovaný rozhovor, který je doplněn pozorováním interakčních stylů a technikou sochání vztahu. Získaná data jsou pomocí metody otevřeného kódování zakotvené teorie kategorizovány, analyzovány a následně integrovány v ucelenější obraz manželské krize. V diskuzi jsou dosažené výsledky jednak podstoupeny kritickému zhodnocení samotného autora, jednak konfrontovány s jinými výzkumnými závěry či pohledy.

Klíčová slova: Vztah, manželství, krize, manželská krize, zátěž, copingové strategie, párová terapie, kvalitativní výzkum, otevřené kódování.

ABSTRACT

This diploma work is dealing with the phenomenon of matrimonial crises. In the introductory chapters of the theoretical part we are defining the main themes of this work - relationship, philosophy of marriage, crises and marital crises. We are concerned with the couples therapy, its history and selected approaches. One chapter is devoted to the developmental approach that gives the possibility to see marital crises as an opportunity to self-knowledge, personality growth or relationship advancement.

Practical part is conceived as a qualitative research. Its main goal is to survey and explore marital crises that we observed in clients of marital consulting centre. We would like to offer a more generalized vision of marital crises. We would also answer the questions how does a marital crises looks like and what processes are going on. Our work is setting down the research goals and describes in details chosen methodology, research sample and the methods of collecting and processing the data. Research data were collected mainly in the half-structured interview that was completed by the observation of interaction styles and a technique of relationship sculpturing. The research results were processed with the help of the method of open coding that is part of the grounded theory. The data were analyzed, classified into categories and integrated into a compact image. The results were discussed in a critical evaluation and were compared with other research conclusions and approaches.

Key words: Relationship, marriage, crises, marital crises, stress, coping strategies, couples therapy, qualitative research, open coding.

OBSAH

ÚVOD	11
I. TEORETICKÁ ČÁST	
1. PARTNERSKÝ VZTAH	16
1.1 Interpersonální vztahy	17
1.2 Osobní a blízké vztahy	20
1.3 Partnerské vztahy	23
1.4 Manželské vztahy – manželství	26
1.5 Koncepce manželského vztahu	36
2. KRIZE	39
2.1 Základní pojmy	39
2.2 Příčiny krize	42
2.3 Krize z hlediska trvání v čase a její fáze	43
2.4 Typologie krizí	44
2.5 Krize jako zátěžová situace	46
2.6 Řešení krize	48
3. MANŽELSKÁ KRIZE	52
3.1. Vymezení manželské krize	52
3.2. Příčiny manželské krize	53
3.3. Proces manželské krize	58
3.4. Typologie manželské krize	60
3.5. Manželská krize jako příležitost k růstu	61
4. MANŽELSKÉ PORADENSTVÍ A PÁROVÁ TERAPIE	63
4.1. Historické zázemí manželského poradenství	64
4.2. Poradenství versus manželská (párová) terapie	65
4.3. Poradenské a terapeutické přístupy	67
4.4. Konkrétní ukázka možnosti poradenské práce	71

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5. VYMEZENÍ POJMŮ A CÍL VÝZKUMU	74
5.1. Cíl výzkumu	76
6. VYMEZENÍ METODOLOGIE	78
6.1. Přístup k výzkumnému cíli	78
6.2. Metody sběru dat	79
6.2.1. Rozhovor	80
6.2.2. Pozorování	81
6.2.3. Technika	82
6.3. Výzkumný soubor	84
6.4. Základní charakteristiky výzkumného souboru	85
6.5. Postup sběru dat	87
6.5.1. Rozhovor	88
6.5.2. Pozorování	88
6.5.3. Technika	89
6.6. Analýza dat	90
6.7. Omezení výzkumu a kontrola validity	91
6.8. Struktura výsledků empirické části	92
7. VÝSLEDKY ANALÝZY DAT	93
7.1. Analýza získaných dat pomocí rozhovoru	93
7.1.1. Kategorie „obrazu (symptomů) manželské krize“	94
Symptomy na úrovni jedince	95
Symptomy na úrovni vztahu	120
7.1.2. Kategorie příčin vzniku manželské krize	136
7.1.3. Kategorie zlomových bodů	141
7.1.4. Kategorie zakázek a očekávání od manželské poradny	144
7.2. Analýza dat pozorování – kategorizace interakčních stylů	149
7.2.1. Interakční styly	149
7.3. Analýza získaných dat pomocí techniky sochání	155
7.4. Shrnutí výsledků analýzy	160
7.4.1. Dynamické symptomy	160
7.4.2. Obraz manželské krize	165

8. DISKUZE	177
9. ZÁVĚR	188
10. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	191
11. PŘÍLOHY	200
Příloha č. 1 – Seznam respondentů	200
Příloha č. 2 – Sochy vztahu	201
Příloha č. 3 – Seznam vzniklých otázek pro polostrukturovaný rozhovor	212

Dokonalá manželka

Mulláh Nasreddin zrovna seděl v čajovně, když mu jeden ze sousedů oznámil: “ *Chystám se oženit, Nasreddine. Nedokážu myslet na nic jiného. Ty ses nikdy nechtěl oženit?* “

„Ale jistě, chtěl. Když jsem byl mladý, moc jsem po tom toužil. Chtěl jsem najít dokonalou manželku, a tak jsem se vydal na cesty. Šel jsem do Damašku. Tam jsem uviděl krásnou, laskavou a velmi oduševnělou ženu, která však neznala svět. Pokračoval jsem tedy dál, až do Isfanátu. Tam jsem našel ženu, která byla oduševnělá i světaznalá a byla také krásná, ale nějak jsme si nerozuměli. Nakonec jsem došel až do Káhiry. Tam jsem ji konečně našel. Měla krásnou duši, nádherné tělo a rozuměla věcem světa i těm, které ho přesahují. Cítil jsem, že ta by byla dokonalou manželkou.“

Přítel ho přerušil: “ *Tak proč si se s ní neoženil?* “

„To máš tak,“ pokrčil Nasreddin rameny, “*ona také hledala ideálního manžela.* “

(B., Ferrero, 2001)

ÚVOD

V každém lidském srdci je hluboká touha po důvěrném přátelství a pevné rozhodnutí někomu náležet. Od okamžiku, kdy jsme se narodili, toužíme po blízkosti, přátelství a po tom, aby nás ostatní přijali. Důvěra je důležitá k přežití a podle Eriksona (2002) je i prvním vývojovým úkolem, kterého musí malý novorozenec dosáhnout, aby se mohl dále spokojeně rozvíjet. První kroky života vedou v plné závislosti na našich nejbližších. Takže stále potřebujeme mít vědomí, že někde je někdo pro nás. Všichni bez rozdílu chceme být milováni a patřit do společenství lidí. Jsme pro to stvoření a žít osamoceni je tím nejtěžším úkolem. Každý z nás má vrozenou schopnost dávat lásku a přijímat ji i reagovat na lidi kolem sebe. To, co prožíváme, co cítíme a co si o sobě myslíme, vyplývá často z toho, jak se k nám druzí lidé chovají a jaký k nám mají vztah. Od samotného narození je pokládán základ tomu, jak bude vypadat naše dospělé „vztahování“.

Po té, co v pubertálním a adolescentním věku zažijeme první vztahové pokusy a omyly, první lásky a zklamání, tak neadržitelným tempem směřujeme k vybudování skutečné intimity s někým, kdo se nám stane společníkem na cesty v dobrém i ve zlém. Snažíme se tak uspokojit přirozenou potřebu lásky a blízkosti, a naplnit tak své osudové proroctví. Nalezení a vytvoření intimity je dalším z kroků, které by neměly v obsahu našeho životního příběhu scházet. V touze nalézt trvalé přátelství, hlubokou lásku a důvěru v osobním životě mnoho z nás vstupuje do manželství. V manželství také hledáme určitou ochranu a zázemí. Tím, že nacházíme důvěrný vztah, přátelství i materiální zajištění, vytváří se v nás pocit vzájemné lásky a respektu. Pamatuji si, jak mi moje babička dobré manželství dávala za vzor jako nejsilnější a nejkrásnější lidské pouto. Říkala, že pouze v manželství mohou být láska a štěstí nejvíce a nejlépe prožity. Pouze tam, podle ní, mohou být naplněny všechny naše potřeby. Dnes bych babičku asi tak tiše neposlouchal jako tenkrát, když mi bylo deset let. Na základě svých zkušeností a názorů bych měl potřebu s ní asi více polemizovat a vést plodný inspirativní rozhovor. Ale bohužel už to není možné.

Na základě své zkušenosti, na základě zkušeností svých přátel a svých klientů, jsem pochopil, že vstup do manželství neznamena automaticky vědět, jak se správně buduje vztah lásky a důvěry mezi partnery. Už vím, že manželství se samo nevytvoří, i když se tak zpočátku velmi vážně tváří. Ale to je klam. Nic se nepříhodi samovolně. Do manželství je

třeba mnoho investovat a vynaložit hodně energie, aby fungovalo. K udržování stále živé lásky, důvěry a komunikace je pro dobré manželství potřeba oboustranné spolupráce. Je to dlouhodobý proces neustálé péče a sbližování, na kterém dva lidé trpělivě pracují. Odvrácenou stranou toho, když se daří, jsou období nepochopení, oddálení se a rozpady rovnováhy. V tomto polarizujícím se procesu, prožívají manželé společné zkušenosti a zážitky, které pak vytváří bohatý a plnohodnotný život. „Ale já věřím, že stále rosteme a stále se učíme něčemu novému. Manželství je spojení dvou naprosto rozdílných lidí. V něm se učíme toleranci, lásce i odpuštění.“ (Gottman, Silver, 2000, s. 142)

Gottman (2001) také tvrdí, že manželé musí usilovat o to, aby jejich manželství zůstalo stále svěží. Manželé, kteří sice nedělají nic zlého, ale také nedělají nic proto, aby se vzájemné soužití zlepšilo, zjistí jednoho dne, že jejich manželství se nachází v krizi. A tím se dostávám k tématu této práce, ve které se chci zabývat tématem manželské krize a hledat, co se v „obrazu manželské krize“ všechno nachází, a k čemu nás to vlastně volá, resp. jaký je v tom potenciál pro náš růst.

Základním cílem této diplomové práce je blíže se seznámit s fenoménem manželské krize, ukázat, co vede dlouhodobé vztahy do problematických etap jejich zákonitého vývoje. Ukázat, že pokud se vztah dostane do krizového stavu, tak to není většinou stav náhodný. Má své jasné, ale i skryté důvody. Krizový stav se většina lidí snaží vyřešit svépomocí, někdy to pomůže, ale jindy končí neúspěchem a vztah se rozpadá. Pouze malé procento skutečně „odvážných a zoufalých“ vyhledá odbornou pomoc. Manželská krize v sobě skrývá vývojový potenciál, se kterým lze naložit různým směrem. Někdy je to směr destruktivní (od hledání viníka, obviňování, stupňování agrese, vyhrocení konfliktů až po rozvodové či porozvodové šarvátky) a jindy naopak směr pozitivně konstruktivní (od probuzení osobního vývoje, sebepoznání, zvýšení sebereflexe, zdokonalení partnerských dovedností až po zavedení metafory vztahu jako třetí osoby).

Jelikož jsem již pátým rokem zaměstnán v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy na pozici manželského poradce jsem opakovaně svědkem toho, jak různí partneři volí různé směry, cíle a cesty, kterými se k nim chtějí dostat. Právě tato profesní zkušenost stála při zrodu myšlenky tématu manželské krize. Od začátku, co v poradně pracuji, tak jsem vnitřně fascinován prací s páry. Pár je více než dva jedinci, je to cítit na každém setkání. Když se daří, tak je to více než radost dvou lidí, a když se dlouhodobě nedaří, je v tom něco více než jen zoufalství dvou lidí. Jsem svědkem toho, jako by tam s námi seděl vždy i jejich vztah. Není vidět, není slyšet, ale je tam. Je přítomný a je nemocný. Já jsem se

rozhodl udělat pokus a nějak ho zachytit, popsat a podat důkaz o jeho přítomnosti. O přítomnosti v době, kdy je v situaci, kterou označují manželé jako krizovou. Budu se tedy snažit zachytit stav či obraz manželské krize u klientů manželské poradny.

Předmětem této práce je manželská krize, tedy problematická partnerská úroveň vztahu v manželství. Zcela záměrně zdůrazňuji, že v manželství, protože dnes žijeme ve společnosti, kde se stále více rozšiřuje trend nesezdaného soužití. Podobné mechanismy mohou fungovat i v nesezdaném párovém soužití, ale právě vstoupením do svazku manželského se partneři, většinou zcela nevědomě, vypořádávají s jedním z vývojových úkolů partnerského vztahu. A mohou se vydat do další fáze neutuchajícího procesu. Nevyřešený vývojový úkol nesezdaných partnerů se jim může cyklicky vracet tak, jako je tomu podobně v Eriksonově epigenetickém principu (Drapela, 1997) zrání osobnosti.

Lidské vztahy, čili i vztahy partnerské, mají tendenci vytvářet stabilní rovnováhu, která však někdy „uvízne“ ve stále stejných procesech a strukturách a brání vývoji i potřebným změnám u jednotlivých členů. Kritické životní zážitky (ty které jsme čekali, ale i ty které nás nečekaně zaskočily) tuto rovnováhu naruší, a tím také prolomí strnulé struktury. Dotyční pak prožívají celou situaci jako krizi, protože dosavadní „osvědčené“ a navyklé postupy jsou nadále nemožné. Dosavadní souhra páru se rozpadá, a to vyvolává strach a nejistotu. Zároveň je tu i nová možnost opustit starý stav a hledat novou rovnováhu, která lépe odpovídá našim životním potřebám. *„Vztahové krize nás tedy vyzývají, abychom se rozloučili se starými časy a hledali něco nového a také to uskutečnili a pokročili ve svém osobním vývoji.“* (Jelloushek, 2003, s. 104)

Diplomová práce se věnuje v celém svém rozsahu fenoménu manželské krize. Manželská krize je zde pojímána jako náročné vztahové období, na které mohou partneři reagovat svým specifickým způsobem. V úvodních kapitolách jsou vymezeny základní pojmy – partnerský vztah, krize, manželské poradenství a párová terapie. Postupně jsou uvedeny teoretické příspěvky zabývající se dyadickou interakcí a také faktory, které ovlivňují dynamiku partnerského vztahu. Dále se snažím poukázat na to, čím je samotný partnerský vztah tvořen a od svého počátku ovlivňován, na jakých pilířích stojí, jaké principy a mechanismy se v něm odehrávají a jaké faktory ovlivňují jeho vývoj v čase. Kapitola o krizi, posléze o manželské krizi, nabízí různorodou typologii manželských krizí a dále hledá z různých odborných hledisek odpovědi na to, jaké důvody či vývojové nutnosti vedou pár do krizového období. V rámci krize uvádím i nástin základních způsobů

zvládání (tzv. copingových strategií) zátěžových situací, kterých je v manželství nespočet. Poté následuje kapitola o manželském poradenství a různých pojetí párové terapie. V závěru nabízím pohled, jak je možné s manželskou krizí pracovat z hlediska vývojového pojetí, které nabízí uchopit partnerskou krizi jako na příležitost k sebepoznání a příležitost k rozvoji či zrání partnerského vztahu.

Empirická část této práce je pojata jako kvalitativní výzkum, kde je hlavním cílem nalezení a vysvětlení co nejvěrohodnějšího „obrazu manželské krize“ u vzorku klientů manželské poradny. Snaží se prozkoumat, zmapovat, zachytit a popsat, jak manželská krize z různých pohledů vypadá, co se v ní děje, jaký vytváří obraz a co se v tomto obrazu ukazuje za průvodní symptomy. Pomocí polostrukturovaného rozhovoru, pozorování interakčních stylů a speciálně připravené techniky sochání se snažím proniknout k pochopení manželské krize v momentě, kdy manželský pár přichází se svým „zraněným“ vztahem do manželské poradny. Data získaná různými metodami jsou nejdříve analyzovány, kategorizovány, popř. sumarizovány, a následně integrovány do obecnějšího obrazu manželské krize platného pro výzkumný vzorek. Vedle získaného obrazu manželské krize výzkum také mapuje příčiny vedoucí ke krizi, způsoby zvládání zátěžového období a zlomové okamžiky, které rozhodly o navštívení manželské poradny. Závěr výzkumu je doplněn sumářem zakázek a očekávání, která si klienti do poradny přinášejí. Práce je uzavřena kritickým zhodnocením získaných výsledků.

TEORETICKÁ ČÁST

1. PARTNERSKÝ VZTAH

Každý partnerský vztah má svůj původ ve svém úplném početí. Tam někde v raném těhotenství jsou první kořínky naší vztahovosti. Druhá polovina dvacátého století přinesla v psychologii rozkvet zájmu o vývoj jedince od samotného početí a následnou intenzivní péči v prvních měsících života. Opakovaně se zjišťovalo, jak jsou první měsíce a roky, kde na první pohled o nic tak důležitého nejde, důležité, určující a determinující pro další životní pouť (Langmeier, Matějček, 1974). Právě v prvních vztazích s nejbližšími si vytváříme důležité vztahové komponenty, které budou dále určovat úspěšnost či neúspěšnost vztahového i osobního života.

Situace kolem různorodých pojetí osobnosti je dnes, s přibývajícími výzkumy a jejich výsledky, stále komplikovanější. Většina současných psychologů a psychologických škol již ale nic nenamítá proti pohledu na osobnost jako na bio-psycho-sociálně-spirituální jednotku. Tím je stanoven čtverý filtr, jak hledět na jednotlivé situace, které se jedinci dějí. Každý moment, každé chování, každé rozhodnutí je nějakým způsobem ovlivněno tím, jak jsme v té či oné dimenzi obsaženi. Ale zpět k tématu.

Právě v partnerských vztazích je výrazně uspokojována nebo frustrována sociální složka každého jedince. Pojetí člověka jako sociální bytosti je jednou z přístupových cest k pochopení jeho specifického postavení ve společnosti. Označujeme-li člověka za sociální bytost, máme tím na mysli především to, že jeho charakteristické vlastnosti nevznikají s jeho narozením, ale až v důsledku jeho začleňování do kultury určitého lidského společenství, do mezilidských vztahů a společenských činností. Člověk tedy v řadě svých funkcí a procesů „zraje“, ale bez začlenění se do společensko-kulturního prostředí by se nikdy nedobral k tomu, co jej specifikuje: řeč, návyky, emoční vztahy nebo např. umělecký výraz (Helus, 1973). Proces socializace osobnosti má své nezastupitelné místo ve vývoji každého člověka a velkou měrou se podílí na postupném vzniku „vztahových“ kognitivních map.

Člověk je tedy bytostí sociální, do společnosti se rodí a ve společnosti většinou umírá. Od samého počátku života je fixován na vztahy. Od úplné závislosti na matce až po dospělý partnerský vztah žijeme ve vztazích a je to jedna z našich nejzákladnějších životních potřeb. Nás budou nejvíce zajímat vztahy partnerské, konkrétně partnerská rovina manželského vztahu. Ale dříve než se pustíme do rozboru těchto vztahů, pojďme si udělat malý exkurz do vztahů na obecnější rovině.

Předtím, než se pustíme do zkoumání jednotlivých zákonitostí a skrytých zákoutí manželských krizí, si musíme vyjasnit několik základních pojmů, které s naším tématem úzce souvisí. Musíme si ukázat, co je to vlastně interakce, jaké má podoby a co vše se musí stát, aby z pouhé interakce vznikla interakce dlouhodobější a možná i intimnější, tedy vztah. Ukážeme si, na základě čeho se vztahy vytváří a co je udržuje pohromadě. Pak si vyprofilujeme vztahy partnerské. K tomu patří i zamyšlení nad kontextem manželství. V závěru této kapitoly si ukážeme jednu z možných a užívaných koncepcí manželského vztahu, která se snaží postihnout komplexnost párového systému.

1.1. Interpersonální vztahy

Navzdory přirozené lidské schopnosti chápat a uchopovat vlastní interakci s ostatními lidmi, se téma vztahů stalo ve vědě aktuální až relativně nedávno. Výrost a Slaměník (2001) datují vzrůstající zájem o interakce a interpersonální vztahy do šedesátých let 20. století. Jeden z možných důvodů, byť trochu povrchní, je fakt, že by tím došlo k rozbití nejasné, ale příjemné představy, které člověk o sobě má. Od té doby začalo být téma interpersonálních vztahů velmi zajímavým a bylo realizováno mnoho výzkumů z oblastí sociální percepce, sociální komunikace či přímo z problematiky sociálních vztahů. Heider (1958) doplňuje mapování minulosti a uvádí, že téma interpersonálních vztahů do té doby bylo řešeno jen okrajově jednak na poli psychologie osobnosti, kde se izolovaně studovaly osobnostní rysy a postoje, avšak bez navázání na sféru mezilidských vztahů, a jednak na poli sociální psychologie, která se více než interpersonálními vztahy zajímala o vztahy ve skupině, ovlivňování či konflikty.

Pojďme si nyní vymezit některé základní pojmy, jako je interakce, vztah, interakční chování či sociální percepce. A pojďme se podívat na to, jaké faktory ovlivňují vznik či prohlubování vztahů.

- Za **interakci** (Kohoutek, 2004) je považován základní způsob chování, prožívání, poznávání a sebepoznávání, komunikace a vzájemného působení nejméně dvou nebo více osob. Interakce je podstatou každého interpersonálního vztahu. Základním interpersonálním vztahem je vztah dyadický. Ten je formulován podle Kohoutka (2004) jako vztah mezi dvěma lidmi, jejich vzájemná interakce a sociální komunikace, která je doplněna duševní vazbou.
- Podle Thibauta a Kelleyho (1961) vzniká mezi dvěma lidmi **vztah** tehdy, jestliže se při opakovaných příležitostech mezi nimi vyskytly interakce, které jsou naplněny

vyjadřováním chování v přítomnosti druhého, vytvářením produktů pro druhou osobu a komunikací s druhou osobou. Důraz je tedy kladen na opakovanost, aktivitu a interpersonální chování. Interpersonální vztahy tedy vnímáme jako to, jak jedna osoba myslí a co cítí k druhé osobě, jak ji vnímá, jak se k ní chová a jak reaguje na chování toho druhého.

- V „tradičním“ chápání u Argyla (1972) je **interpersonálním chováním** vše, co probíhá při kontaktu mezi jedinci, a převážně není ničím více, než tím, jak se k sobě tyto subjekty „chovají“, jak spolu komunikují; přitom osobnosti účastníků této komunikace jejich interpersonální chování ovlivňují. V *systémovém pojetí* však tvoří chování a osobnost jednotu, interpersonální chování tak již není pouze jednou úrovní komunikace, ale snad nejdůležitějším projevem osobnosti jedince. Takto pojaté interpersonální chování zahrnuje nejen veškerou komunikaci, ale i široce pojatou interakci (Gavora, 2005).

V rámci každé interakce vstupuje do hry mnoho faktorů, zmiňme jeden z nejvýraznějších, kterým je **sociální percepce**. Jde v podstatě o způsob a kvalitu vnímání člověka člověkem. Kromě zrakového vnímání obsahuje i hodnotící prvky, do kterých se promítají i emoce či intuice. Chování k druhým lidem vychází z toho, jak si vykládáme chování partnera (např. naše chování k druhému člověku může být výrazně ovlivněno pocitem, že je vůči nám nepřátelsky naladěný). Vyhodnocení jeho jednání filtrujeme přes svůj pocit, a tak může dojít ke zkreslenému dojmu. Racionálně však můžeme tyto dojmy korigovat. Percepce chování na druhé straně dyády se uskutečňuje také podle specifických klíčů. Ty mohou mít podle Nakonečného (1999) podobu *povrchových klíčů externího typu* (např. vzhled, vůně, oblečení, slova) anebo podobu klíčů *vycházejících z chování*. Klíče z chování umožňují partnerovi lepší predikci, v rozvíjejícím se vztahu, než klíče externích typu. Stejně se po rozvinutí interakce dají informace čerpat z *kontextu činů* toho druhého, což může být důležité při hodnocení emocí. Raven (1983) upozorňuje na skutečnost, že postupným rozvíjením interakce je člověk lépe schopný posuzovat chování druhého, ale i tak dochází k mnoha percepčním chybám (haló efekt, první dojem, logická chyba, stereotypy a předsudky, kognitivní referenční rámec, idiosynkrazie či protipřenos).

V rámci vytváření interpersonálních vztahů se velmi často zmiňují tři sociálně psychologické teorie (Heiderova teorie rovnováhy, Festingerova teorie sociálního

srovnávání a teorie vzájemné závislosti Thibauta a Kelleyho), které se snaží pomoci vysvětlit skutečnost, proč spolu lidé vstupují do interakcí či bližších vazeb.

Sociální srovnávání, podle Festingera (1957), je jedním z důvodů, proč lidé navazují společenské kontakty. Očekáváme, že druhí mohou mít více informací, o tom, co může následovat a jak se s tím vypořádat. Přítomnost druhých také rozptyluje obavy a může odvést pozornost od nepříjemné situace. Teorie sociálního srovnávání pak předpokládá, že druhí mohou poskytnout příležitost ke srovnání vlastního prožívání obavy s reakcemi jiných na tuto situaci. Podle Festingera máme sklon srovnávat se zejména s těmi, s nimiž jsme v blízkém kontaktu nebo jsou na podobné sociální úrovni. Tendence srovnávat se s určitou osobou klesá s rostoucími rozdíly v názorech a schopnostech. Lidé, kteří jsou podobní, představují obzvláště dobrý cíl srovnávání a vytváření odpovídajících představ o sobě. Festinger říká, že čím je menší rozdílnost člověka a srovnávací skupiny, tím spíše se člověk bude skupině přizpůsobovat. Akceptování či potvrzení rozdílů v okolí vyvolává pozitivní emocionální vazbu na sociální okolí, či konkrétního člověka. Platí zde, že člověk má tendenci vyhledávat lidi, kteří potvrzují jeho názory. Atraktivními jsou ti, kteří pozitivně emocionálně odměňují. „*Jestliže nás někdo pochválí, vysloví uznání nebo jen pokýve hlavou, je taková reakce chápána jako ocenění (též odměna za nějaký akt našeho chování), které zvyšuje pro nás atraktivitu druhého*“ (Výrost, Slaměník, 1997, s. 300).

Heiderova teorie rovnováhy patří mezi teorie atraktivity, které ukazují, co může oslovit jednoho člověka, aby vstoupil do interakce či vztahu s někým druhým. Heider (1958) ukazuje, na rozdíl od Festingera, že ke vzniku interakce nebo vztahu může dojít na základě přítomnosti třetího subjektu/objektu. Svou teorii postavil na vznikajících triádách objektů, které mohou být reprezentovány lidmi, názory či věcmi. Tři objekty mezi sebou vytvářejí kognitivní strukturu. Mezi objekty se vytváří vztahy podle jejich podobnosti či odlišnosti, čímž dochází k rovnováze či nerovnováze. Vzájemné vztahy mohou mít buď pozitivní nebo negativní podobu (Výrost, Slaměník, 1997). Rozlišuje *rovnovážný stav* (dva lidé se mají rádi a jejich vztah k třetímu objektu je stejný), *narušenou rovnováhu* (dva lidé mají mezi sebou pozitivní vztah, ale rozcházejí se v názoru na třetí objekt) a *nerovnováhu* (neexistuje těsný vztah mezi 2 lidmi).

Za uvedení stojí i **teorie vzájemné závislosti** od Thibauta a Kelleyho (1978), kteří svou teorii postavili na základech teorie sociální výměny, která se vyvinula z ekonomických analýz a teorie hry (Morgensten, Von Neumann, 1944). Matice teorie vzájemné závislosti

v dyádě popisuje spíše způsob, jakým dvě osoby navzájem kontrolují výsledky vztahu (*outcomes*) tvořeného zisky (*rewards*) a ztrátami (*costs*) v průběhu interakce, než důvod, proč do interakce vstupují, ale její důležitost spočívá v určení chování důležitého pro vztah, které každý z partnerů může ustanovit a posouzením důsledků různých kombinací jejich vzájemného chování pro oba účastníky vztahu. Daná matice výsledků nabízí příležitost se naučit používat automaticky, bez rozmyšlení určitou akci v specifické situaci. Můžou to být například specifické individuální reakce, koordinované chování či proaktivní komunikace.

1.2. Osobní a blízké vztahy

V rámci interpersonálních vztahů se relativně nedávno objevil nový pojem, který nás posouvá blíže k partnerským vztahům. Jde o pojem ***osobních vztahů***, tedy vztahů, které již neleží jen na povrchní a nezavazující interakci. Výrost a Slaměník (1997) uvádí, že to začalo prací Kelleyho (1979): „*Personal Relationships*“, který osobní vztahy definoval především přes *vzájemnou blízkost*. Blízkost osobních vztahů umožňuje aktérům takového vztahu se navzájem ovlivňovat a to „*často, silně, v různých sférách činnosti a relativně delší čas*“ (Výrost, Slaměník, 1997, s. 267).

Pozitivní význam blízkých vztahů ukazují mnohé výzkumy (Gottman, 2001; Plaňava, 2000; Lazarus, 1966; Jellouschek, 2005). Ukazují, že blízké vztahy předpovídají zdraví. Osamělí lidé častěji zažívají stres, hůře spávají a páchají častěji sebevraždy a v porovnání s těmi, co mají blízké vztahy s přáteli, rodinou či členy úzké komunity. Stejně po ztrátě životního partnera či sociálních svazků se tyto rizika zvyšují. Sociální síť poskytující oporu zlepšuje fungování kardiovaskulárního a imunitního systému a taktéž má pozitivní účinky na psychiku. Zaobírání se, i v mysli, raději než potlačení stresujícího zážitku vede k zmenšení stresu a počtu vtíravých myšlenek (Myers, 2005). Blahodárný a pozitivní účinek blízkých vztahů je také možné sledovat ve studii, kterou provedla Hatfieldová (1993), která zjistila, že studenti, kteří za posledních šest měsíců konzultovali svoje problémy s víc než pěti blízkými osobami, až o 60% častěji než studenti bez blízkých osob, uváděli, že jsou „velmi šťastní“. Hock (2007) zase uvádí, že lidé s blízkými uspokojivými vztahy lépe zvládají stres, včetně bolestné ztráty, znásilnění, ztráty práce či nemoci.

Myers (2005) rozpracoval koncepci ***blízkých interpersonálních vztahů***, *close relationships*, kterou charakterizuje a ovlivňuje styl připoutání (*attachment style*), rovnost

(*equity*) a sebeodhalování (*self disclosure*). Tato koncepce ukazuje základní stavební pilíře blízkých vztahů. Rozpracovává tři ze základních faktorů, které pozitivně ovlivňují prohlubování vztahu. Mají ústřední vliv na to, jak se vztah bude dále vyvíjet.

- **Připoutání (*attachment, někdy se mluví o adult attachment*)**

Základním pilířem blízkého vztahu je připoutání, které vyjadřuje potřebu sounáležitosti, pocit patřit k někomu. Základ připoutanosti v evoluci prokázal Lorenz (1974) a od padesátých let ho zkoumal i Bowlby (1969). Představuje ho přežívání vřelosti a důvěrnosti přinášející spokojenost a potěšení. Shaver (1987) uvedl domněnku, že styl připoutání zažitý v dětství, tak jako je popsala Ainsworthová (1962), se projeví v dospělém věku při formování a udržování emocionálních vztahů. Bezpečné připoutání zažívá asi 7 z 10 dětí a přibližně stejné množství dospělých (Myers, 2005). Ubezpečení dospělí nemají problémy se sblížit a neobávají se přílišné závislosti či opuštění. Jejich vztahy bývají uspokojivé a trvalé. Asi 2 z 10 dětí zažívá vyhýbavé připoutání. V dospělém věku se vyhýbají blízkosti, méně se vkládají do vztahů a jsou náchylnější je opouštět. Častěji využívají příležitostný sex na jednu noc.

Sledovaly se formy připoutání a lásky v různých blízkých vztazích - mezi rodiči a dětmi, mezi přáteli a mezi milenci. Některé elementy připoutání jsou společné všem těmto vztahům: *oboustranné porozumění, poskytování a přijímání podpory, oceňování a vychutnávání času* stráveného s milovanou osobou. K tomuto se ve vášnivé lásce přidává *fyzická přitažlivost, očekávání exkluzivnosti a intenzivní fascinace* milovanou osobou.

- **Rovnost (*equity*)**

Dalším stavebním kamenem blízkého vztahu je rovnost, ve které je implicitně zahrnutá výměna. Rovnost ve vztahu nastává, když výsledky získávané ze vztahu jsou srovnatelné s tím, čím jsme do něho přispěli. Hatfield (1993) to nazývá rovným a spravedlivým principem přitažlivosti. To, co získáváme od vztahu, by mělo být úměrné vkladu. Jestliže oba účastníci vztahu cítí, že výsledky odpovídají vynaloženému úsilí, potom oba vnímají rovnost. Myers (2005) uvádí, že lidé v trvalých vztazích se nezajímají o krátkodobou rovnost, dokonce se můžou až vyhnout počítání vyměněných výhod. Principy dlouhodobé rovnosti objasňují, proč lidé obvykle vnášejí stejné přínosy do romantického vztahu. Jestliže jsou nesouladní v jedné oblasti (atraktivita), mají tendenci vyrovnat to v jiné sféře (postavení). Vyrovnaný vztah vede k vyšší spokojenosti partnerů. Při pocíťování nerovnosti

vzniká dyskomfort - na straně partnera požívajícího výhod pocitu viny a u okrádaného partnera podráždění.

- ***Sebeodhalení (self-disclosure)***

Hluboké, blízké vztahy nám umožňují být poznanými v pravé podobě a v této podobě být přijatí. Sebeodhalování, postupné odhalování osobních informací druhé osobě, je možné jen v těch vztazích, kde strach ze ztráty náklonnosti toho druhého vystřídá důvěra. Výzkumy ukazují, že tato intimnost nás těší. Nejenom, že máme rádi ty, co se nám otvírají, ale i my se otvíráme těm, které máme rádi. Lidé se víc otvírají, když jsou ve stresu, úzkostní či rozzlobení, víc se otvírají osobám, se kterými očekávají další kontakt a konečně, víc odhalujeme, jestliže máme bezpečný styl připoutání. Významným zjištěním je reciprocita odhalování, *disclosure reciprocity effect* (Shaver, 1987). Páry, kde se jeden druhému odhaluje, vykazují ve vztahu více uspokojení a pravděpodobně více udrží. (Myers, 2005).

Při podrobnějším zkoumání faktorů, které ovlivňují vytváření blízkých osobních vztahů, se dostáváme k dalším pojmům, pojetím a teoriím. Weissmanová (2009) shromáždila 17 základních kategorií, které výrazně ovlivňují vznik, stabilitu a trvanlivost blízkých vztahů. Řadí mezi ně: *akceptaci, alternativy, atraktivitu, autenticitu, bariéry, blízkost, důvěrnost, intimitu, investice a zisky, normy bránící v opuštění partnera, odpovědnost, otevřenost, péče o druhé, pochopení, pozitivní smýšlení, prožívání a sdílení*.

S ohledem na vznik partnerských vztahů pokládám za důležitou **atraktivitu**, která je dělena na fyzickou a osobní. Fyzická pak představuje především vzhled člověka, zatímco osobní přitažlivost vyjadřuje spíše jeho vlastnosti, názory, postoje a zájmy (Binarová, 2000). Výrost a Slaměník (2001) připomínají, že má svou důležitost nejenom při vytváření vztahu, ale má i upevňovací sílu v průběhu vztahu.

Pro rozvoj blízkých vztahů je potřebná určitá míra **akceptace**, která vyjadřuje, že se partneři vzájemně přijímají se svými chybami a nedostatky, jsou schopni se s nimi partnerovi svěřit bez obav ze ztráty jeho přízně. Tyto nedostatky jsou přijímány s empatií, vyvolávají sympatiemi podložené pochopením a podporou (Binarová, 2000). S akceptací pak dále výrazně koreluje blízkost, odpovědnost za sebe i za partnera, přijetí závazků, které jsou pro vztah nezbytné, možnost autenticity, otevřenosti, prožívání pocitů, respekt vůči partnerovi, péče o něj, vyváženost vzájemné výměny investic a zisků.

Podle Mursteina (1976, cit. dle Kratochvíla, 2000) se při vzniku vztahů zapojují postupně tři přitažlivé síly: podnět, hodnoty a role. Tyto síly působí v zákonitém sledu, ve třech fázích. Jejich význam se v každé fázi mění. Co projde prvním filtrem, přechází do dalšího stadia.

- V první fázi - fázi podnětu - se partner uplatňuje jako působící *podnět*, zejména svou přitažlivostí ve vzhledu a chování. Důležitý význam má i to, jak jsou tyto charakteristiky oceňovány okolím a jak jsou u partnerů vyrovnány. Význam podnětu je tedy relativní k dané situaci. Závisí na tom, co je vzhledem k prostředí a samotné osobě zájemce k dispozici.
- Ve druhé fázi - fázi hodnot - jde o *podobnost a shodu v zájmech, postojích a uznávaných hodnotách*. Partneři získávají při vzájemném kontaktu informace jeden o druhém a zjišťují, zda mají podobné zájmy, hodnoty a postoje ke světu, mohou-li se shodnout. Zjistí-li, že se k sobě nehodí, rozcházejí se, pokud nejsou nedostatky v této podobnosti kompenzovány jinými výhodami.
- Ve třetí fázi se uplatňuje především *kompatibilita rolí*. Partneři zjišťují, zda mohou ve vztahu zaujmout nebo si vytvořit vzájemně se doplňující role a získat uspokojení svých potřeb. Uplatňuje se při tom jak podobnost rysů a potřeb (např. podobnost v extroverzi nebo podobnost v intenzitě potřeby sexuální aktivity), tak komplementární protikladnost, např. opačné potřeby, pokud jde o dominanci a submisi, potřebu pečovat o druhého a nechat pečovat o sebe. (cit. podle Kratochvíl, 2000)

1.3. Partnerské vztahy

Partnerské, milenecké i manželské vztahy samozřejmě stojí na základě pilířů, které jsou platné pro vztahy blízké či osobní, ale pro větší přehlednost této práce jsem se je rozhodl speciálně vyčlenit. Partnerské vztahy mají vždy dyadickou podobu (předmětem naší práce nejsou utajené či otevřené milostné trojúhelníky) mezi osobami převážně opačného nebo i stejného pohlaví (homosexuální partnerství).

Partnerským vztahem zde máme na mysli vztah, jehož partnerství je legalizované, tzn. že ostatní lidé ví, že k sobě dvojice patří. Partnerství zde není pouze ve významu rovnocennosti, ale především ve významu jsme ti, kdo spolu žijí, máme se rádi, máme něco společného a rozhodli jsme se to dávat všem ostatním najevo. Nejvyšší míra legalizace tohoto vztahu se děje společným vstupem do manželství, kde probíhá legalizace vztahu před zákony světskými nebo církevními. Partnerský vztah se vyznačuje výraznou

mírou důvěrnosti, intimity (včetně erotiky či sexuality) a společným směřováním. V partnerském vztahu nacházíme velkou míru závazků a společných priorit (společná domácnost, hodnoty, volný čas, aktivity, sex, plány a cíle). Willi (1998) popisuje důležitý komponent partnerského vztahu, a tím je pocit identifikace s tímto vztahem. Na základě toho vzniká plánování a očekávání společných kroků a společné cesty. Cílem takových vztahů je pak být spolu co nejdéle, vytvořit výlučnou jednotku, která je oddělena od jiných blízkých vztahů. Výrazným cílem u mladých partnerů je uzavření manželství a reprodukce nové generace, tedy početí dětí. S tím souvisí i další specifikum partnerských vztahů, a tím je skutečnost, že se v partnerství rodí i rovina jejich společného rodičovství. K partnerství i rodičovství pak samozřejmě náleží rozdělení základních kompetencí a rolí.

Mezi nejvýraznější aspekty partnerských vztahů patří důvěrnost a intimita. **Důvěrnost** vyjadřuje takovou kvalitu vztahu, kde si partneři věří, kde se cítí spolu bezpečně, kde mají pro sebe navzájem pochopení, pečují nejen o sebe, ale i o partnera, sledují potřeby druhého, pomáhají si navzájem a mají z toho dobrý pocit. Naopak se cítí špatně, když si nemohou pomoci. Dále si vyjadřují své emoce, obracejí se na sebe pro pomoc, jsou ochotní prominout partnerovi jeho provinění. Clark a Grote (2003) zdůrazňují, že důvěrnost je sledovatelná i v pozitivních představách o partnerovi, které spíše poukazují na to nejlepší z partnera. Důvěrnost partnerů se projevuje také v nastavení a připravenosti aktivně chránit vztah a pohlížet na něj, jako by byl lepší než vztah všech ostatních.

Právě **intimita** a důvěrnost zásadně odděluje blízké vztahy od těch méně osobních, odděluje vztahy důvěrné od těch formálních či čistě účelových. Registr a Henley (1992) na základě výzkumu osobních příběhů došli k závěru, že v intimitě jsou obsažena témata vystihující neverbální komunikaci, bytí k dispozici (ve smyslu přítomnosti, fyzické i spirituální, jiné osoby), čas, hranice (překračování osobních hranic), těla, osudu či překvapení („očekávaná“ změna ve vztahu) a transformace (nový rozměr vztahu). Na základě výsledků vytvořili tematickou osu intimity (Výrost, Slaměník, 1997). Právě intimita a oboustranný zájem napomáhají k rozvinutí romantických citů ve vztahu a záleží jen na účastnících vztahu, zda se romantický vztah rozvine anebo ne.

Zatímco Reis a Patrick (1996) uvádějí za podmínky intimity především *pečování* (pocit, že nás druhý má rád, zajímá se o nás), *porozumění* (touha po tom, aby nás druhý znal, věděl, co si přejeme, co prožíváme) a *vzájemnou úctu* (přijetí a uznání druhého) (cit. podle Hewstone, Stroebe, 2006), tak Baumeister a Bratslavsky (1999) stanovují jako tři základní

dimenze intimity vzájemné odhalování, příznivé postoje a sdělování náklonnosti. Uvádějí, že v intimitě můžeme nalézt jednak *vzájemné odhalování* osobních informací, což vede v empatické a sympatiemi podložené vzájemné pochopení vyvolávající v jedinci pocit, že mu druhý rozumí, jednak *příznivé postoje* k druhému, které se manifestují emocionální vřelostí a motivací konat ve prospěch druhého, a jednak *sdělování náklonnosti* k druhému, které je patrné ve vyjadřování zájmu o druhého, věnováním pozornosti, dotýkáním se, sexuální aktivitou.

Intimita v sobě nese význam pro vyjádření citů partnerovi, projevení zájmu o partnera, odhalení osobních záležitostí, porozumění pro partnera, akceptace a uznání partnera, jeho bližší poznání, udržování intimního fyzického kontaktu a vstup do osobního prostoru.

Weber (2007) dodává intimitě ještě jiný rozměr. Zamýšlí se nad vývojovým aspektem vztahů a říká, že je přirozené a tedy i očekávatelné, že se vztahy vyvíjí. Pokud se má vztah rozvíjet, a nikoli stagnovat, tak se to paradoxně neděje pouhým prohlubováním blízkosti či intimity, nýbrž obdobími, ve kterých je důvěrnost i intimita výrazně zeslabena a narušena. Uvádí, že blízkost je pouze jednou stranou mince, po které všichni toužíme. Odvrácenější stranou je pak distance. Blízkost a distance v partnerských vztazích nejsou pevně dané veličiny, ale jsou to nutně cyklické potřeby. Přiblížit se sobě můžeme jen natolik, nakolik se od sebe můžeme oddálit. Páry, které se bojí konfliktů, se tomuto cyklickému pohybu brání. Tato cykličnost produkuje přirozené vztahové napětí, které je podkladem požadované přitažlivosti. Pokud se toto napětí vytratí, partneři mají tendenci vnímat vztah jako příliš rdousící či příliš chladný.

O definici partnerského vztahu se již několik desetiletí snaží různé přístupy párové terapie, ale jak bývá zvykem, tak se rozchází podle směru svého uvažování a toho, co v daném směru považují za důležité. To, že definování partnerského vztahu není jednoduché, dokazuje i příspěvek ze semináře (Terapie partnerského vztahu - Mnichovo Hradiště, 4. 11. 2010), kde účastníci (25 psychologů pracujících v manželském poradenství), po dlouhé diskuzi definovali, že **partnerský vztah** je „něco velmi specifického mezi dvěma lidmi“. Této strohé definici předcházela brainstorming s výčtem pojmů, oblastí a asociací, které frekventanti kurzu k takovému specifickému vztahu přiřadili. Objevilo se: „výlučnost, dva lidé, sex, komunikace, historie, odpovědnost, intimita, emoce, důvěra, děti, rodina, příbuzenstvo, láska, empatie, vývoj, krize, konfrontace, zklamání, očekávání, závazek, mýty, nevědomé hry, podpora, identita „Já“ versus identita „My“, majetek,

samota, agrese, nuda, experimenty, úniky, sebeprosazení, vzorce, blízkost a oddálení, bolest, smutek, peníze, nevěra, inspirace, příchody a odchody, obrany, kontinuum, stereotyp, kompromisy, přizpůsobení se, oběť, objetí, péče, úcta, smrt, závislost, rodiče, boj, adaptační mechanismy, rivalita, ohrožení, svoboda i omezení, zvládání zátěže, sdílení si/se, krása, dynamika, dotyky, budoucnost, víra, intriky, manipulace, hranice, dovednosti a schopnosti, rigidita versus flexibilita, řešení problémů, naslouchání, zlovyky, otevřenost x uzavřenost, sebepřijetí, odmítání, trestání, lichocení, ocenění, souznění, klid, pravidla, hodnocení, tolerance, harmonie, úsilí, v dobrém i zlém, vzory, tchýně a tchán, rozhodování, společný čas, kontext, odlišnosti a projekce...“ Po 10 minutách byl tento brainstorming zastaven a skupina z výše uvedeného seznamu vybrala za nejdůležitější tyto (nad)kategorie: láska, děti, intimita, komunikace, majetek, adaptační mechanismy a vývoj.

Z výše uvedeného výčtu je patrné, jak složité je definovat přesněji, co to partnerský vztah vlastně znamená. Můžeme použít různé definice, ale žádná zřejmě není schopna obsáhnout úplnou pestrost a komplexnost toho, co takový vztah ve skutečnosti znamená. Z výčtu je ale výrazně cítit, jak se vymezení partnerského vztahu blíží k hranici vztahu manželského.

1.4. Manželské vztahy - manželství

Na základě předchozího popisu vztahů můžeme nyní přistoupit ke vztahům, které jsou nejvíce obklopené lidským dramatem. Jsou to vztahy, v nichž jsou obsaženy příběhy plné něhy, vášně, blízkosti, radostí či úspěchů, ale i malých či větších zklamání, bolestí, smutků, zrad a skutečných tragédií. Jsou to vztahy, které jsou plné nečekaných a nesrozumitelných zvratů či komplikací. Pojďme se tedy blíže podívat na vztahy manželské. Tyto vztahy jsou spojené s institutem manželství, i přesto, že dnes se stále více objevuje institut nesezdaného soužití, který na vztahové úrovni partnerů vykazuje skoro shodné atributy.

U manželských vztahů, více než u předchozích, hraje důležitou roli pochopení celkového kontextu. K tomuto kontextu náleží pochopení toho, co vlastně znamená pojem manželství, co nabízí a požaduje. Manželstvím máme na mysli jednak instituci, jednak samotný vztah, jednak vymezení prostoru ke vztahování, ale může být i koncepcí.

Manželství je pokládáno za univerzální lidskou *instituci*, která tvořila základ pro rodiny v průběhu celé historie. Zatímco tradice manželského obřadu, práva a povinnosti v manželství, způsob výběru partnera, počet partnerů a dokonce i právo vstoupit do manželství se mohou lišit v závislosti na kultuře, je manželství dlouhodobě ekonomicky,

právně, nábožensky a sociálně uznáváno jako primární společenská instituce pro výchovu dětí. (Mach, Šmolka, 1999). V České republice jde o soužití trvalého charakteru, dvou osob různého pohlaví a musí být uzavřeno zákonem stanoveným způsobem – sňatkem (Plaňava, 2000)

Manželství je pojímáno „jako soužití muže a ženy, popřípadě několika partnerů vymezené zákonem nebo zvykovým právem“ (Hartl, Hartlová, 2004, s. 315). Manželství jako společenskou instituci vidí také Chapman (2007), který o ní říká, že je v první řadě smluvním vztahem, v němž se muž a žena zavazují jeden druhému k celoživotnímu partnerství. O nepsané dohodě a vytvoření často nevědomého kontraktu mezi manželi mluví také Sager (1976).

Podle Vágnerové (2000) můžeme manželství vymezit ze třech různých pohledů:

1. sociálně (manželství představuje dyádu, malou sociální skupinu, která spojuje dvě dosud cizí rodiny novým vztahem příbuzenství),
2. psychologicky (muž i žena si uvědomují svou příslušnost k tomuto manželství, v němž získali určité role a zvolili si určitý životní styl, pro jejich vztah je typický určitý styl komunikace, normy, hodnoty a strategie řešení konfliktů),
3. fyzicky (manželství má vymezen určitý prostor a čas, manželé spolu sdílejí společné teritorium domova a zatím nespecifikovaný časový úsek společného života).

Výše uvedené vymezení vychází z toho, že se jedná se o důvěrný vztah, který zahrnuje všechny oblasti života: oblast intelektuální, emocionální, sociální, duchovní i fyzickou. V jádru manželství leží touha a potřeba dosáhnout vzájemné blízkosti a důvěry. Manželé vidí sami sebe jako jednotu, jako tým (Chapman, 2007). Z vývojového hlediska můžeme říci, že vstup do manželství, je v ideálním případě doprovázen dozráním muže a ženy do vnitřního duševního stavu a rozhodnutí posunout svůj vztah do fáze větší vážnosti, závaznosti a odpovědnosti.

Plzák (1973) vidí rozdíl mezi manželstvím a rodinou v přítomnosti dětí. Dvojice manželů bez dětí bývá považována za manželství a pár manželů s dětmi za rodinu. Také Fanta a kol.(1980) oddělují pojetí manželství od pojmu rodina, i přesto, že jsou velmi úzce provázané, neboť problémy v rodině jsou v první řadě problémy manželského vztahu. Jestliže se manželská soudržnost naruší, případně dospěje do krizového stavu, nastává často krize celého rodinného společenství.

Zkoumáme-li manželství z pohledu *vztahu*, zamýšlíme se nejprve nad tím, co původně svedlo manžele dohromady a zda je tyto faktory dosud ve vztahu drží. Zkoumáme, jak jsou splněna původní očekávání, jaké faktory tato očekávání určily a na jakých principech je vztah v současnosti založen. Kratochvíl (2005) zdůrazňuje, že v uvažování o manželském vztahu musíme sledovat pět základních rovin:

1. osobnosti manželů (individuální specifika, která jsou významná pro daný vztah),
2. manželský vztah s jeho dynamickými i statickými komponenty,
3. vývoj vztahu v čase,
4. vznikající manželské situace,
5. vnější zásahy, které manželský vztah ovlivňují, buď to situačně, nebo chronicky.

- **Vztahové komponenty**

Na úrovni samotného vztahu provedla Welter-Emudenlin (1996) výzkum, ve kterém zjišťovala, jaké významné *komponenty* takový vztah vlastně drží pohromadě. Jako důležité respondenti opakovaně uváděli vzájemné rozhovory, rozdělení společných a vlastních oblastí života, zaměstnání, vztah k původní rodině, rozdělení rolí v páru, možnosti osobního vývoje v partnerském vztahu, vnímání solidarity a podpory v páru, erotika, láska, něha, kontakt s tématem vedlejších sexuálních vztahů, identifikace s partnerstvím, vnímání partnerovy odlišnosti, pocity povinnosti a dluhu vůči partnerovi, strach ze života o samotě, finanční situace, náboženský rozměr partnerství a všední život s dětmi.

Je tedy patrné, že v rámci manželského vztahu, nabývá na důležitosti především *komunikace*, která je hlavním prostředkem a médiem, a *vytváření specifických vazeb*. Mary (2004) dokládá, že partneři vzájemné vazby cítí, i když si jich nejsou příliš vědomi. Na základě toho vědomí jsou schopni uvažovat v kategoriích lásky. Obvykle partnery nespojuje jen láska jako taková. Mohou je spojoovat úzkosti, majetek, naděje, společně prožité utrpení i štěstí, pocity, očekávání, sliby i přísliby, povinnosti, rituály či děti. A nejenže je takových vazeb mnoho, jsou také různě silné. Inscenace toho, co dva lidi ve vztahu spojuje, umožňuje vznik komunikace nezávislé na obvyklých racionalizacích (Weber, 2007).

Důležitost dobré úrovně komunikace a interakcí opakovaně ve svých studiích potvrdil Gottman (1976, 1979, 1994). Třicetiletým zkoumáním manželských interakcí dospěl k závěru, že manželský vztah je více ovlivňován kvalitou partnerské interakce než řešením jednotlivých problémů v konkrétních oblastech (peníze, výchova dětí, osobní charakter partnera nebo původní rodina). Dospěl dokonce k závěrům, že pro zajištění dlouhodobé

stability manželství je třeba, aby poměr mezi pozitivním a negativním chováním byl nejméně 5:1. Čím více se poměr vyrovnává, tím pravděpodobnější je zhoršování vztahu.

Prakticky tyto výsledky využil Weber (2007), který na jejich základě vypracoval *teorii apokalyptických jezdců*, které se stávají silnějšími v důsledku snížení kvality partnerství. Mezi tyto „jezdce“ patří kritika (charakteristické věty v druhé osobě), pohrdání (osobní odsudky), obrany (sebeobhajoba a kritika na oplátku) a odmítání (zarputilé mlčení, blokování hovoru, nepřístupnost). Přítomnost tohoto chování v interakci manželů způsobuje přibývání negativních dojmů a negativních atribucí. Pak se partneři obvykle začínají distancovat jeden od druhého. Dalším následkem je, že osobní bilance je stále negativnější a historie společného vztahu se začíná interpretovat příliš jednostranně.

Průzkumy párových interakcí (Goldenberg, Goldenberg, 2008; Dicks, 1967; Bodenmann, 2001, 2002) potvrdily, že dlouhodobější zátěž a delší negativní partnerský stres vede k tomu, že si oba partneři připadají přemoženi negativními afekty druhého. V takové situaci dochází k eskalaci fyziologické aktivace, negativních afektů a negativních atribucí, která je nadmíru stabilní. Mezi negativní afekty (Gottman, Bakeman, 1987) patří hněv, hádavost, panovačnost, pohrdání, odpor, hnus, napětí, strach, defenzivní chování, odtažitost, nářky a smutek. Naproti tomu ve spokojených manželských vztazích vystupují pozitivní afekty, jako je zájem, zpětná vazba, náklonnost, humor, radost, povzbuzení, vzrušení, uznání, obdiv a inscenace párového vztahu, které s takovým chováním souvisejí. Partneři ve stabilních manželstvích užívají pozitivní afekty a vzájemnost v takové míře, že pozitivní pocity převažují. *„Díky tomu jsou partneři chráněni před situací, v níž by negativní afekty druhého vnímali jako příšerné a prožívali ve vysoké míře fyziologický stres vlastní nešťastným dvojicím.“* (Weber, 2007, s. 46)

Také Christensen (1990), který uvažuje o negativní interakci z hlediska jejích následků na chování manželů mezi sebou, potvrzuje, že například požadavky žen na muže, respektive jejich kritika u mužů vyvolávají emoční stažení neboli vyhýbavé chování, případně jinou negativní interakci. Ale k těmto reaktivním vzorcům blíže až v kapitole o Copingových strategiích.

Na rozdíl od zaměření se na pozitivní či negativní interakce vidí Rusbult (1983) klíčové prediktory trvalosti a kvality vztahu v *úrovni závazků* a úroveň tří dalších *složek závislosti*, tj. úroveň spokojenosti, kvality alternativ a rozsahu investic (tzn. velikost a význam zdrojů, které jsou spojeny jen se vztahem). Přesněji řečeno – s rostoucí spokojeností ve vztahu, s klesající

kvalitou alternativ a s rostoucí velikostí investic do vztahu se zvyšuje závislost na vztahu, což vede k většímu závazku k partnerovi, respektive k většímu úsilí vztah zachovat a pokračovat v něm.

• Vývoj vztahu v čase

Vztahy se mají tendenci výrazně vyvíjet a měnit. Změny jsou však ve vztazích často nevídaným hostem. Ve stabilních vztazích jsou často vnímány jako zátěž a stres. Mozek má tendenci pamatovat si to hezké ze symbiotické fáze vztahů a toužit po tom i ve chvílích, kdy to není již možné. Mnoho změn je závislých právě na bodě, ve kterém se daný jedinec či daný vztah zrovna nachází. Problém vývoje je v tom, „věci nezůstávají na stejném místě“. Jsou jistě některé změny, které jsou *nepředvídatelné*, ale mimo to existuje určitý *zákonitý* vývoj a změny, které jsou typické.

Porovnáme-li období předmanželské a novomanželské s obdobím následujícím, pozorujeme typický přechod od romantické lásky k realističtějšímu pojetí vztahu. Dochází ke konfrontaci ideálních představ o manželství a o partnerovi se skutečností, uplatňuje se proces zevšednění, pozitivní i negativní vliv zvyku. „*Zejména muž často zmlkne, protože už není tolik o čem povídat. Po narození dětí se objevují nové radosti i starosti a pozornost, zejména ženy, se zaměřuje spíše na ně. Zvláštní vývojové stadium představuje dorůstání dětí, jejich odpoutávání se od rodičů a případný odchod z domu, klimakterium, panika „zavíraných dveří“ a involuce.*“ (Kratochvíl, 2005, s. 126)

Bader a Pearson (1988) rozpracovávají vývoj vztahu do třech fází. Kde je první fáze symbiotická, následuje fáze diferenciací a třetí fází je etapa konsolidace, příp. vnitřního upevnění. V *symbiotické fázi* zamilovanosti partneři často přeceňují to, co mají společné, a ignorují rozdíly. Pak následuje rozčarování, jehož počátek nemusí být zřejmý. To ohlašuje, že nadchází *fáze diferenciací*, která se obvykle vyznačuje prudkými spory a vzájemnými urážkami. Nedojde-li v této etapě k rozpadu vztahu, dospějí partneři k vyjasnění, *konsolidované formě* partnerství.

Viditelně podobný základ, který vychází z popsání dynamiky vztahu mezi matkou a dítětem v prvních třech letech života, tak jak ji popsala Mahlerová (1975), má i klasifikace partnerských fází, které můžeme najít u Kratochvíla. (2000):

1. *Symbióza*. Životy a osobnosti manželů se prolínají, je zde silný svazek, oba chtějí být jedno tělo a jedna duše, zdůrazňují shodu a podobnosti. Dysfunkční symbiotický

svazek může mít dvě varianty. V první variantě se oba cítí tak vzájemně proniknuti, že se křečovitě vyhýbají všem konfliktům a nepřipouštějí si rozdíly. Ve druhé variantě se objevuje naopak mnoho zlosti, konfliktů a hádek, manželé však „nedovedou žít ani spolu, ani bez sebe“.

2. *Diferenciace*. Manželé začínají na sebe pohlížet objektivněji a chtějí mít od sebe větší odstup. Každý chce být víc sám sebou.
3. *Zkoušení*. Každý z manželů se účastní činnosti a vztahů mimo manželství. Manželé již nejsou citlivě vyladění jeden na druhého, ale každý myslí víc sám na sebe a zaměřuje pozornost na vnější svět. Je pro něj důležitá samostatnost. Rozvíjení sebe dostává přednost před rozvíjením vztahu.
4. *Individualita i vzájemná propojenost*. Dva dobře integrovaní jedinci nacházejí uspokojení jak každý ve svém vlastním životě, tak ve společném vztahu.

Každý z partnerů může být v určitém období soužití manželského páru v jiném stadiu vývoje svého vztahu. Jeden se např. může snažit uchovat symbiózu, zatímco druhý již usiluje o diferenciaci. Jeden může ještě zkoušet své uplatnění ve vnějším světě a druhý již směřovat k návratu do intimity manželského vztahu. Mohou tak vzniknout různé kombinace.

Historii a vývoj páru můžeme popisovat, ale i z jiných hledisek. Wile (1981) uvádí fáze: zamilovanost a kouzlo počátku, krizové situace a přechody, cykly jistoty a zrání, a Jellouschek (2005) přidává období zklamání a sporů.

Sociologové přehledně dělí vývojová stadia manželství na: 1. manželství před narozením dětí, 2. manželství s malými dětmi, 3. manželství s většími dětmi, které postupně odcházejí z domova, a 4. manželství po osamostatnění dětí (Adamski, 1982). Každé období přináší typické úkoly, které musí manželé zvládnout, i typické problémy, se kterými se potřebují vyrovnat. Nesnáze lehce vznikají při přechodu z jednoho období do druhého, když manželé nepružně setrvávají na postojích a formách chování vhodných v předchozím období a nevhodných v období dalším. Je pak třeba jim pomoci, aby opustili už překonané stadium a přizpůsobili se úkolům a potřebám období nastávajícího (Plaňava, 1983).

Velmi výrazný přínos do chápání *vývoje vztahů přináší pojetí Jurga Williho* (2006). Přínos tohoto švýcarského systémového párového terapeuta bych osobně přirovnal k přínosu Erika Eriksona (2002) a publikování jeho „Osmi věků člověka“. Také Willi se snaží obsáhnout vývoj celého života, ale na vztahové úrovni. Vytvořil rozfázování vztahového života do jedenácti stádií.

„Člověk se v zásadě nevyvíjí nezávisle na jiných lidech, nýbrž ve vztazích, a že partnerské vztahy jsou médiem pro rozvoj, vývoj a uskutečnění nejintimnější osobní oblasti. V partnerském vztahu se setkávají dva hledající, nehotoví a nenasycení lidé, kteří doufají, že ve vztahu a díky němu uskuteční svůj osobní potenciál a vyrazí k novému rozvoji.“ (Willi, 1998, s. 55)

Partnerský vztah, který Willi (1975) záměrně nazývá milostným, prochází rozličnými fázemi a každá z nich klade na jedince, který se chce v lásce realizovat, **úkol**, který ho nezdědka přetěžuje a vyvolává v něm **strach** a **obránné chování**. Nárokům těchto fází nevyhnutelně čelí každý jedinec. Nároky a požadavky jednotlivých fází lásky se objevují u každého člověka a stejně všudypřítomná je i živá touha po jejich zvládnutí. Tyto požadavky na jedné straně vyvolávají strach, ale zároveň mohou sloužit k rozvoji osobního potenciálu; mnohdy to tak opravdu je.

Partnerský vztah prochází různými stadii, ideálně v typickém případě od milostné touhy přes volbu partnera, zamilovanost, zklamání z lásky a různé kompenzace chybějícího naplnění až k vybudování společného světa založením rodiny, a nakonec k soužití stárnoucích manželů. Tento proces však může kdykoli přerušit rozchod a rozvod.

Vzájemný vztah se často utváří tak, že po nás partner žádá vývoj, kterému se vlastně snažíme vyhnout. Osobní i dyadická proměna se zřídka děje na základě vnitřního náhledu - mnohem častěji ji zprostředkují vnější okolnosti vztahu, které podněcují potřebný vývoj.

Sebeuskutečnění v průběhu milostného vztahu pokládá Willi (1990) za **osobní vývojový úkol**. K tomu je zapotřebí uznat, že k rozvoji vlastního potenciálu potřebujeme druhé, zejména svého partnera, a že nám vztah umožňuje nový, dosud neprožitý osobní rozvoj. Zároveň platí, že když se odhodláme k milostnému vztahu, už nejsme volní a nezávislí, protože dáváme vlastní vývoj v koevolučním vzájemném vlivu k dispozici partnerově vývoji; vytváříme společný svět, v němž jsme vázáni; nemůžeme se z něj vymanit bez zranění a bolesti.

Tab. 1 Seberealizace v průběhu milostného vztahu podle Williho (2006)

Fáze lásky	Výzva k osobnostnímu vývoji	Úzkosti a obranné mechanismy
1. Milostná touha	Priznat vlastní potřebu lásky	Strach vydat se napospas milostné dynamice, obranné popírání milostné touhy nebo její stupňování tak, aby byla nesplnitelná
2. Výběr partnera	Naděje, že se podaří napravit dosavadní zkušenosti z osobních vztahů chybného osobního a rodinného vývoje	Strach z opakování předchozího nezdaru; obranou je výběr zdánlivě ovladatelného partnera
3. Zamilovanost	Otevřít se novým životním perspektivám	Strach, že ztratíme kontrolu, že ve vztahu upadneme do regrese a rozplyneme se; obranou je odmítavé chování nebo kontrolovaná zamilovanost do nedostupných partnerů
4. Zklamání a osamělost v lásce	Přijmout omezení milostného vztahu a využít ho k rozvoji vlastní autonomie	Strach z nešťastného připoutání nebo opuštění; obranou je idealizace štěstí a harmonie v lásce a únik ze vztahu, když se objeví zklamání
5. Kompenzace omezených možností lásky	Pragmatické vytváření kompenzačních vztahů – milostný vztah je stále na prvním místě	Strach sejmut z partnera očekávání, která jsme do něj vložili, žárlení na kompenzační vztahy, nekompromisní nároky na partnera
6. Vytvoření společného světa	Závazné investování vlastního potenciálu	Strach ze ztráty svobody a samostatnosti; obranou jsou únikové cesty, fobie ze svatby nebo kontrafobický útěk vpřed s pálením všech mostů
7. Založení rodiny	Dovolit jiným lidem, aby mě potřebovali, hledání alternativ k vlastním dětem nebo kontrafobická úplná oddanost dítěti	Strach, že děti budou příliš náročné; a příchod dětí. Převzetí odpovědnosti za jiné lidi. Flexibilní dohoda o nárocích, které mám na sebe, na pár a na děti
8. Uvolnění koordinace života	Dohánění dosud odkládaného vývoje, rozvoj vlastní samostatnosti v druhé polovině života	Strach, že se každý budeme vyvíjet jiným směrem, strach z partnerovy svobody; bráníme se tím, že jeho svobodě klademe překážky; strach, že definitivně zmeškáme své šance
9. Odchod do penze a prarodičovství	Přebudování párového života vyžaduje dostatečnou autonomii; jak moudře zastávat roli prarodiče	Strach z výlučnosti párového života, obrana nevraživostí a mocenským bojem
10. Manželství ve stáří	Dokázat být jeden pro druhého, a přitom být schopen přijmout rozchod připoutání se k partnerovi	Strach z křehkosti nebo neochota ji vnímat, strach z partnerovy smrti,
11. Ovdovění	Integrace prvků společného světa do osobního světa, vnímání uvolněných možností osobního rozvoje	Ztráta smyslu života, udržování a konzervování dřívějšího společného světa, únik před bolestí do unáhleného náhradního partnerství
Rozchod a rozvod	Zpracování bolesti, analýza vlastních chyb, důsledky pro nové partnerství	Nepřátelství a pomsta na druhém pohlaví, strach z opakování, útěk do nového partnerského vztahu, idealizace nového vztahu a uhýbání před konfliktem

Z výše uvedené tabulky je vidět, že první fáze vztahu nezačíná zamilovaností ani výběrem partnera, jak je to u jiných koncepcí. Willi nám jasně deklaruje, že vývoj vztahu začíná v naší samotě, v naší schopnosti být separovaný a ve vznikající milostné touze. Právě tento moment je ústřední nejenom pro vznik vztahu, ale také pro vytvoření základního vztahového tématu. V manželské krizi se často v terapii k tomuto bodu snažím znova vrátit, znova ho najít, zvědomit moment, kdy se dva partneři poznali a co v sobě oslovili. Právě v tomto momentě se vytváří jejich potenciální zdroj jejich následných konfliktů nebo dokonce i manželské krize. S ohledem na svou profesní zkušenost mohu konstatovat, že partneři navštěvují poradnu s manželskou krizí především mezi 4. – 8. stádiem.

- **Typologie manželských vztahů**

O tom, že se vztah vyvíjí, už není pochyb, i když se objevují pokusy partnerů (či jednoho z nich) tento vývoj zastavit nebo ho nevidět. Vztah je dynamickým procesem, který podléhá více či méně jasným pravidlům a zákonitostem. Každý vztah je jedinečný přesně v tom samém pojetí jako se o jedinečnosti mluví v psychologii osobnosti (Mikšík, 2003). V ubíhajícím čase má vztah tendenci se konzervovat do určité uzavřené podoby. Tento stav je považován za stav naplněné rovnováhy. Rovnováha je zde míněna ve smyslu funkčnosti, nikoli ve smyslu rovnoprávnosti. Rovnováha může dojít do velmi nerovnoměrného nebo závislého vztahu. Baumeister a Wotman (1992) doplňují, že v rovnováze jsou rozděleny kompetence, role a je zajištěno základní fungování. To vše je většinou očekávatelné a předvídatelné. Při poruše této rovnováhy dochází k ohrožujícímu stylu, který může eskalovat až do manželské krize. Na základ zakonzervování do určité podoby jsou pak manželské vztahy rozdělovány do určitých klasifikací. Klasifikace, vždy obsahuje nějaké kritérium, podle něho dochází k roztřídění.

Můžeme sledovat klasifikaci podle Haleyho (1963), který rozdělil vztahy na *symetrické, komplementární a metakomplementární*. V symetrickém vztahu mají oba stejná práva a jeden není druhému podřízen. Problémy se řeší dohodou, výměnou (něco za něco) nebo kompromisem. V komplementárním vztahu platí, že jeden rozhoduje a dává příkazy, druhý se podřizuje, očekává rady a směrnice. V metakomplementárním vztahu dosahuje partner, který je vnějškově v submisivním postavení svých cílů zdůrazňováním své slabosti, neschopnosti a bezmoci. Tak vlastně na skryté úrovni vůdčím partnerem manipuluje.

Další významnou klasifikaci nabízejí Cuber a Haroff (1965, 1976), kteří ji rozdělili do pěti základních manželských vztahů, jež se zaměřují na styl manželského soužití.

1. *Trvale konfliktový vztah* – zde se často objevují hádky, množství výhrad a námitek, napětí, napadají a urážejí jeden druhého a snaží se prosazovat svoje - přitom však je jejich vztah stabilní a trvalý, neprojevují zájem od sebe odejít.
2. *Citově ochladlý vztah* - v průběhu manželství dochází k zániku vzájemných citů. Každý si žije svým životem, mají různé zájmy, společně se zabývají jen povinnostmi spojenými se zachováním rodiny a výchovou dětí. V manželském vztahu je tedy citová prázdnota, která sice nepřispívá ke spokojenosti, ale ani neohrožuje trvalost manželství.
3. *Účelový vztah* - manželé spolu nebyli citově nikdy zaangažováni, a proto pro ně není vzájemná lhostejnost zdrojem nespokojenosti. Manželství jim přináší určité výhody, zabezpečení a základnu. Angažovanost mimo manželství, která přináší uspokojení.
4. *Živý vztah* - je silná vzájemná citová vazba, manželé si přejí být často spolu a rádi spolupracují, ochotně se vzdávají jiných činností, které by mohly mít záporný vliv na jejich manželství.
5. *Výlučný vztah* - manželé jsou prakticky stále spolu. Takové prožívání a chování vyplývá z jejich potřeby a poskytuje jim uspokojení. Rozporů bývá málo. Zaměřenost na vztah omezuje jejich uplatnění i kontakty mimo rámec manželství (Gurman, 2008).

Wile (1981), na základě toho, jak partneři řeší konfliktní situace a toho, jaké destruktivní obranné mechanismy v rámci svého **reagování na konflikty** používají, dělí vztahy do tří základních typů:

1. *Oboustranný únik* - oba partneři se vzájemně odtahují a z aktivní interakce unikají do mlčení a pocitů křivdy, svou nespokojenost a stížnosti vůči sobě vzájemně nevyjadřují.
2. *Oboustranné obviňování* - partneři otevřeně projevují zlost a nespokojenost a zdůrazňují své potřeby, což nezřídka vede k destruktivním hádkám.
3. *Požadování a unikání* — jeden z partnerů reaguje aktivně a snaží se druhému přiblížit, vyžaduje, argumentuje nebo si na něco stěžuje, druhý se odtahuje, mlčí, uniká; pronásledování a unikání se vzájemně potencují.

Plzák zmiňuje v rámci klasifikování manželských vztahů pojem - **mrtvé manželství** neboli manželství s degenerovanou komunikací a s rozpadem emoční interakce, a pojem **formální manželství**, což znamená, že manželé spolu nežijí, ale právně však manželství zachovávají (Plzák, 1988).

1.5. Koncepce manželského vztahu

Nabídka jedné konkrétní vztahové koncepce má za cíl znovu zrekapitulovat a uceleně strukturovat výše zmíněné informace o vztazích. Koncepce obecně znamená platné pojetí, způsob výkladu nebo základní hledisko, kterým se na dané téma můžeme dívat. Koncepce manželského vztahu pak tedy znamená jeden z možných pohledů a pojetí, kterým se na manželský (partnerský) vztah můžeme podívat a přes který můžeme pochopit, co máme na mysli, když mluvíme o vztahu, čím vším je vztah vlastně ovlivněn, jaké má úrovně a jaké jsou v nich důležité komponenty.

V předchozí kapitole jsem nabídl pět důležitých rovin podle Kratochvíla (2005), které se v každém manželském vztahu nachází. Ale šlo spíše o roviny zachycující jednotlivé vrstvy, které jsou nezbytné v diagnostické a terapeutické práci. Nyní nám ale jde spíše o zachycení vrstev, které vytváří celkové pojetí vztahu jako takového.

Je jasné, že vztahování k partnerovi je ovlivňováno celým komplexem dovedností, schopností, osobních i vztahových dispozic. Podílí se na něm i rodinný model či sourozenecký model, sociální dovednosti, schopnosti řešit problémy, vytvářet dohody, zapojuje se i hodnotový model, fáze vývoje a zrání jedince, a také očekávání, cíle a ideály, které jsou ve vztahu hledány, resp. očekávány. Svou roli sehrává nezávislost, autentičnost, vztah k sobě, sebevědomí, vztah ke svému tělu či přístup k nevědomým mechanismům, ale to vše je jen pouhý nesrozumitelný a chaotický balík. Tím vzniká potřeba tyto všechny faktory a proměnné nějak strukturovat, právě zde vzniká potřeba po uchopení všech náležitostí vztahu v rámci nějakého konkrétního konceptu. Je to touha po struktuře, ucelení a režimu.

Pokud přemýšlíme o manželském vztahu z pohledu párového terapeuta, nemůžu vynechat pohled, které pojímá **vztah jako párový systém**. Systém, který má svá jasná specifika a pravidla. Chceme-li alespoň přibližně postihnout komplexnost párového systému a ujasnit si možnosti toho, co všechno do něj patří, které jednotlivé komponenty a proměnné do něj zasahují, je možné použít koncepci užívanou velmi často v rámci párové terapie. Jedná se o **víceúrovňovou kruhovou koncepci** (Revenstorf, 1999; Welter-Enderlin, 1996), která pochází ze švýcarské spolupráce dvou systémových párových terapeutů. Tento model nabízí velmi jednoduchý, přehledný a ucelený pohled na partnerský vztah na základě třech základních rovin - roviny interakční, roviny společné historie a roviny přizpůsobování (Weber, 2007)

➤ Interakční rovina

Tato rovina vztahu je zastoupena na dvou úrovních: na úrovni jednání a na úrovni komunikace. **Úroveň jednání a činů** zahrnuje veškeré jednání, které souvisí se vztahem: to, že si dáváme dárky, že si děláme dobře (nebo ne), sexualitu, ale také každodenní činnosti a rozdělení práce mezi oběma partnery. Přitom nejde jen o to, kdo a co dělá nebo nedělá. Jde spíše o to, jak každý z partnerů takový všední život prožívá - zda mu rozdělení činností v domácnosti připadá relativně spravedlivé, nebo spíš nespravedlivé, zda investuje více než druhý, kdo a jak se prosazuje na úkor druhého. (Jellouschek, 2005).

Komunikace mezi partnery probíhá dvěma způsoby: jednak na *neverbální* úrovni (mimický výraz, hlas, tělesný postoj), a jednak na úrovni *verbálních sdělení*. Tato úroveň má ve vztahu značný význam, vždyť každý verbální projev má svou neverbální, tělesnou stránku. Komunikace tedy zahrnuje různé komunikační dráhy, vzájemné působení verbální a neverbální roviny a navíc metakomunikaci. *Metakomunikací* zhodnocují partneři svou komunikaci v procesu reflexe, kdy reflektují zážitky z dosavadní komunikace a uvažují, jak by chtěli komunikovat napříště. Komunikace jako taková zahrnuje kromě komunikace s partnerem též *vnitřní dialogy* každého z nich, a také sny a rozhovory se sebou samým. To, jak vnímáme a prožíváme partnera, je tedy dáno nejen vnější komunikací, ale také vnitřními dialogy, které vyvolává.

➤ Rovina společné historie

Vertikální úroveň kruhové koncepce zahrnuje **společnou historii páru, původní rodiny a životní témata** partnerů. Společná historie páru je časová dimenze spojující minulost, přítomnost a budoucnost páru. Opakovanou komunikací a interakcí tvoří partneři společné dějiny a stávají se „ko-konstruktéry“ svého vzájemného vztahu, který se neustále vyvíjí. Vztah je v tomto smyslu **trvale proměnlivým procesem**. Vývoj párového systému od jeho počátků až po aktuální současnost můžeme popisovat v různých fázích. Tato koncepce pracuje s vývojem vztahu podle Bader a Pearson (1988).

➤ Rovina přizpůsobování

Do této roviny souhrnně spadají všechny **kognitivní, afektivní a tělesné procesy, zájmy, hodnoty, atribuce, potřeby a nevědomé procesy**. Patří sem také **základní touhy a požadavky**, které oba partneři - ať už vědomě, či nevědomě - vznášejí jeden na druhého. Může to být prosté přání, ale může jít také o přílišné nároky a komplikovaně podmínovanou lásku (Stiemerling, 2002). Láska se však nedá vynutit. Už jen sama tato

skutečnost poskytuje mnoha partnerstvím dostatek látky ke konfliktům. K tomu připočteme nenaplněná místa v duši jednoho nebo obou partnerů, potřeby překračující rámec normy a nesplnitelná přání. Nejčastěji se lidé proviňují proti principu reality tím, že přeceňují míru, do jaké je druhý schopen změny. Na druhé straně bývají potlačeny *důležité potřeby* vzhledem k partnerovi. Ve vztahu pak chybějí a jeden z partnerů je odříznut od podstatného zdroje energie. Nemálo vztahů trpí také tím, že jeden neříká jasně a otevřeně, co, kdy a kolik by od druhého chtěl. Další konfliktní látka spočívá v tom, že naléhavost svých potřeb pociťují partneři v rozdílné míře. (Weber, 2007)

V rovině zájmů jde o shodu, zatímco na úrovni ústřední touhy po vztahu jsou výchozí pozice často komplementární a touhy se vzájemně doplňují. V průběhu času se - navzdory nevyhnutelným zklamáním - může ustavit tuhá komplementarita, v níž nastávají konflikty, jakmile jeden z partnerů začne uplatňovat nová přání. Tehdy se musí vyjednávat nový vztahový kontrakt (Sager, 1976) místo starého.

Všechny tyto různé úrovně si můžeme představit jako vrstvy cibule. Povrchové vrstvy tvoří komunikace, gesta a činy. Pod nimi jsou vnitřní vrstvy psychických procesů: kognitivní, afektivní a intencionální procesy související s nároky vůči partnerovi. Ty obvykle poukazují na individuální historii partnerů a životní témata, která s nimi souvisejí (Welter-Enderlin, 2002; Jellouschek, 2005). Z modelu je pak zřejmé, že dochází k vzájemné dynamice mezi jednotlivými rovinami. Takovou „*dynamikou vztahu* pak rozumíme souhrn „scénářů“, starších „citových příkazů“ a „nevědomého chování“, které se bude opakovat, přeskupovat a rozvíjet na nových základech, a to bez ohledu na typ komunikace a podnětů, které do vztahu vstupují. Objevování a odhalování (čili získávání vědomí) převládající dynamiky vztahu vyžaduje mravenčí práci, která se může protáhnout i na několik let. Zjištění skutečnosti je vždycky bolestivé.“ (Salome, 1997, s. 114)

2. KRIZE

V úvodní kapitole jsme se věnovali vztahům. Ukázali jsme si, na jakých základech vztahy vznikají, co je v průběhu jejich cesty ovlivňuje a došli jsme až k ucelené koncepci partnerského vztahu. Na začátku této kapitoly učiníme odbočku od vztahů směrem k individuálnímu zacházení s životními těžkostmi. Zaměříme se na situace, které pro člověka znamenají extrémní zátěž a které vyvolávají pocit, že se nachází v krizi. Po základním vymezení pojmů si ukážeme příčiny a typy možných krizí, a po jejich typologii se dotkneme i možných způsobů jejich zvládnání. Pak se vrátíme k našemu ústřednímu tématu partnerského vztahu. Ukážeme si, že vztah na své cestě prochází mnoha riziky, které ho více či méně ohrožují. A tak se vztah dostává na svá scestí a do svých kritických a mnohdy i krizových období. Výsledkem bude propojení těchto dvou základních témat (krize a manželský vztah) ve fenoménu manželské krize s následnou diskuzí, co dělat, když krize ve vztahu propukne.

2.1. Základní pojmy

Mezi základní pojmy, které je potřeba pro tuto kapitolu vymezit patří stres, zátěž, adaptace, zvládnání (coping) a krize.

- **Stres**

Podle Hartla (1993) je stres v psychologickém pojetí nadměrná zátěž neúnikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci. Slovo stres pochází z anglického stress, které má latinský původ v stringo, stringere, což znamená utáhnout, zavřít. Pojem definoval Selye (cit. dle Čáp, Dytrych, 1967) jako charakteristickou fyziologickou odpověď organismu. Stres, pak znamená neúměrný tlak. Jedinec vystavený stresoru je nucen se nějakým způsobem se situací vypořádat. Zátěžové situace (stresory) jsou pak prožívány jako frustrace, a tím spouští proces zvládnání, který je nasměrován k odstranění nepříjemného prožitku plynoucího z frustrace.

Nakonečný (1999) popisuje, že stresory mohou mít podobu fyzickou (např. infekce, zranění, trauma, šok), sociální, resp. Psychickou. Silnými stresory jsou události, které mají svůj původ ve vnějších okolnostech (dopravní nehody, trestné činy nebo smrt životního partnera) nebo ve vnitřních zdrojích (vážná nemoc ohrožující život nebo těžký úraz). Lyonová (2000) ve svém přehledu pojetí stresu uvádí tři kategorie přístupů:

- *stres jako reakce*: sem řadí model Selyeho, tato reakce má tři fáze: poplachová reakce, odolávání a vyčerpání. A pokud trvá dlouhou dobu, může vyústit v poruchu adaptace;
- *stres jako stimul*: zde uvádí pojetí Holmesa a Raheho. Tento přístup považuje za stresory životní změny nebo životní události, na které musí jedinec reagovat. Každá změna je stresující bez ohledu na to, jak žádoucí je událost pro jedince. Existuje obecný práh přizpůsobení, při jehož překročení dojde k poruše adaptace.
- *stres jako transakce*: do této kategorie zařazuje model Lazaruse (1966, Lazarus & Folkmanová, 1984), který si blíže ukážeme u copingových strategií.

Život s sebou přináší jak každodenní těžkosti, tak i velké životní události. Jak ukazují výzkumy, stres často vzniká jejich vzájemným působením. Z hlediska vývoje osobnosti je však žádoucí určitá míra mírné zátěže pro život důležitá, na jejím základě dochází k posilování vnitřní odolnosti člověka (Lyonová, 2000)

• **Zátěž**

V souvislosti s pojmem stres je nutné zmínit příbuzný termín **psychická zátěž**. Mikšík (2003) charakterizuje termín zátěže z hlediska jednoty vnějších a vnitřních podmínek. Rozhodující pro posouzení toho, co a jak koho zatěžuje, je právě řešení vztahu mezi vnějšími vlivy a vnitřními podmínkami osobnosti. Z toho vyplývá, že objektivně stejnou míru zátěže vnímá každý jedinec individuálně dle svého aktuálního stavu. Zátěž může nabýt podoby od běžné až po extrémní. Podle síly vnímané psychické zátěže dochází v osobnosti k vypětí všech sil na zvládnutí. Pokud tato síla nestačí, může dojít až desintegraci osobnosti či obranným kompenzačním poruchám nebo až k maladaptivnímu chování.

V souvislosti s vyrovnáváním se s psychickou zátěží a stresem vystupují na scénu dva důležité pojmy, a to **adaptace** a **zvládání** (coping).

• **Adaptace**

Křivohlavý (1994) popisuje rozdíl mezi adaptací a zvládáním, tím, že za adaptaci považuje vyrovnávání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích, v obvyklé, běžné, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci. Za zvládání (coping) pokládá boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží. Nadlimitnost chápe vzhledem k intenzitě

(mimořádně silná zátěž) a k době trvání (mimořádně dlouhotrvající zátěž). Zvládání pak vlastně představuje „vyšší stupeň adaptace“, při které jde o řešení krizí, těžkých bodů zvratu, kdy nemáme pro řešení těchto problémů dostatečné zkušenosti ani vědomosti, a proto musíme hledat, zkoušet a ověřovat.

- **Zvládání**

Lazarus a Folkmanová (1984) charakterizují zvládání jako stále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí jedince zvládnout, popř. tolerovat anebo zredukovat požadavky, jež zatěžují či dokonce převyšují jeho psychické zdroje. Nakonečný (1999) nabízí i novější pojetí copingu, které se vymezuje jako vědomé adaptování se na stresor. Tím se liší od obranné (stresové) reakce, která bývá neuvědomovaná.

V rámci koncepcí zvládání se mluví o copingových strategiích nebo copingových stylech. Někteří autoři říkají, že je to totéž, jiní (např. Baumgartner, 2001) považují *copingovou strategii* za reakci na bezprostředně přicházející či už působící stresor, a *copingový styl* spíše za konzistentní způsob, jímž se jedinec vyrovnává se stresory působícími v různé době a v různých situacích. Křivohlavý (2002) připomíná ještě pojem *copingové zdroje*, což jsou osobnostní charakteristiky, které umožňují vypořádat se se stresory efektivněji. Mají vliv na různé aspekty copingové situace: hodnocení a interpretaci událostí, uvažování o možných reakcích, volbou určité strategie či úsilí vynaložené při zvládání. Mezi tyto charakteristiky patří, např. Rotterův locus of control, resilience od Wernerové, ale i náboženská víra, smysl pro humor a svědomitost.

- **Krise**

Výraz krize pochází z řečtiny (*krisis*) a znamená soud. V klasickém řeckém dramatu se takto označovala část děje, ve které docházelo k závěrečnému rozporu protikladných sil, k rozhodnutí. Jeho předpokladem je rozlišování mezi podstatným a nepodstatným (Kubů, 1996). V současné době se termín krize používá pro označení těžké, rozhodující chvíle, obtížné situace, tísně či zmatku.

Krise je životní situace, která přesahuje obvyklý repertoár našich vyrovnávacích strategií, krize má subjektivní charakter a pro každého znamená něco jiného. Je definována jedincem samotným. Krise znamená nebezpečí i příležitost. Je důležitým činitelem změny a zrání každého jedince. Podle psychologického slovníku je krize definována jako „výraz pro extrémní zátěž, nebezpečný stav, životní událost či rozhodný obrat v léčbě“ (Hartl, 1993, s. 93). Krise vede obvykle ke změně regulačního vzorce, ke změně regulativních

způsobů našeho chování (ať v pozitivním, nebo v negativním smyslu). Krize vzniká ve chvíli, kdy se střetáváme s překážkou, kterou nejsme schopni sami zvládnout, a problém přesahuje naše adaptační možnosti, a proto nemůže být řešený v rámci obvyklého repertoáru vyrovnávacích strategií. Člověk vyhledává neobvyklá a pokud možno „rychlá“ alternativní řešení, která z něj snímají tíhu odpovědnosti za vlastní rozhodnutí. „*Krize označuje nejvyšší bod, vrchol, avšak také bod obratu, zvrát v dění*“ (Kastová, 2000, s.15).

Vodáčková (2009) uvádí, že krize se odehrává na pozadí rodiny, jejíž funkce má často zásadní vliv na její vyústění. Rodina nás vybavuje strategiemi zvládání a vzorci chování v krizi. Za klíčové oblasti bývá považována víra ve schopnosti zvládat krize, způsob, jakým o nich komunikujeme spojený s otevřeností prožíváním emocí, a dále míra vzájemné podpory při řešení problému.

2.2. Příčiny krize

Typologie krizí se často odvíjí od příčin, které k nim vedly. Krize může začít ve chvíli, kdy si uvědomíme, že něco není v pořádku, ale nejsme s to udělat nějaký užitečný a konstruktivní krok. Vymětal (1996) uvádí tzv. *princip dvojí kvantifikace*. Aby mohla vzniknout určitá reakce organismu, musí dojít k propojení vyladěnosti organismu s vnějším spouštěčem. Čáp a Dytrych (1967) rozdělují příčiny krize na *vnitřní* a *vnější*. Vnitřním spouštěčem je vlastní vývoj jedince a nutnost adaptace na nové požadavky. Vnější je to pak volba (konflikt), ztráta (frustrace, deprivace) a změna (stres).

Podobně Thom (1992, cit. dle Vodáčkové 2002) rozděluje spouštěče také na vnitřní a vnější. O spouštěcích hovoří jako precipitorech, tedy i jako o urychlovačích.

- Mezi **vnější spouštěče** řadí: *ztráta objektu* (nejenom ztráta osoby úmrtím, rozchodem či odcizením, ale ztráta čehokoli, k čemu jsme vázáni), volbu (konflikt, bezradnost a vyčerpání) a změnu (kvalitativní i kvantitativní skoky v nás podporují pocit nepohodlí nebo nejistoty).
- Mezi **vnitřní spouštěče** krizí pak řadí: *nutnost adaptace* subjektu na vlastní vývoj a změny z toho pramenící, a jev, který nazval pojmem *hybris* (z řeckého hybris = zaslepenost, zpupnost). Jsou to ty kroky a strategie, které problém sice neřeší, ale v nejtěžších chvílích umožní překlenutí situace. Dlouhodobě však nemohou obstát a jsou zdrojem potenciálních krizí v budoucnosti. (cit. dle Vodáčková 2002).

2.3. Krize z hlediska trvání v čase a její fáze

Na vznik, vývoj a řešení krize můžeme pohlížet jako na proces, který má určitou zákonitou posloupnost. Pro přehlednost je možné vývoj krizového stavu rozfázovat do krátkých stadií, která někdy trvají pár hodin, někdy pár dnů. (Caplan, 1964)

1. **fáze:** Vnímáme *ohrožení*. Důsledkem je zvýšená úzkost. Zaktivizujeme proto obvyklé vyrovnávací strategie, což se pro někoho může odehrát v rovině svépomoci, někdo hledá pomoc u blízkých lidí. Neosvědčí-li se to, nastupuje druhá fáze (odehrává se v horizontu minut až hodin, maximálně několika málo dnů).
2. **fáze:** Zažíváme *pocit zranitelnosti a nedostatku kontroly nad situací*. Může se objevit ochromení nebo se můžeme pokoušet vyrovnat se situací náhodným způsobem. Pokud úzkost přetrvává a řešení se neobjevuje, vstupujeme do další fáze (odehrává se v horizontu hodin až několika dnů).
3. **fáze:** V této fázi se pokoušíme o *předefinování krize s nadějí*, že důvěrně známé vyrovnávací prostředky budou úspěšné. Nové způsoby řešení problémů mohou být rovněž účinné. Jsme obvykle schopni si připustit pocity a dělat rozhodnutí. Můžeme se vrátit na předkrizovou úroveň fungování.
4. **fáze:** Podle Caplana, se vyznačuje *závažnou psychologickou dezorganizovaností*. Úzkost a reakce na ni se podobají stavům paniky. Objevují se hluboké kognitivní, emocionální a psychologické změny. Síla vnitřního utrpení zkresluje „optiku“ vnitřního prožívání. Zorné pole člověka má tendenci se zužovat na úzký výsek vjemů. Síla vyhledat vhodnou pomoc zde v této fázi proto někdy chybí (Vodáčková, 2002).

Poslední, čtvrtá fáze tedy přináší jisté ohrožení člověka. Nelze úplně pregnantně stanovit, jak dlouho a v jaké intenzitě musí stav uvíznutí v nevyřešené krizi trvat, abychom ve shodě s Eisem (1989) mohli mluvit o **syndromu psychického ohrožení**. Tento stav lze ale chápat jako předstupeň vytvoření systemizované symptomatologie nasvědčující, že stav chronifikoval a proměnil se v některý ze symptomů duševního či somatického onemocnění. Eis syndrom psychologického ohrožení definuje následně: „Člověk v této situaci je ohrožen v tělesné i psychické jednotě. Nemůže unést své psychické prožitky, neumí si s nimi poradit a zvládnout je.“ Jde především o tyto prožitky: nedokáže zvládnout úzkost; má neúnosný pocit viny na základě subjektivně nezvládnuté zátěže svědomí; stydí se a cítí příkoří v souvislosti s nízkým sebehodnocením nebo rozkolísanou osobní integritou; jeho vnímání a vyhodnocování skutečnosti je omezeno“ (Eis, 1989, s 52).

Honzák a Novotná (1994) rozdělují krizi do čtyř fází a zahrnují do průběhu krize i období, která jí předcházela, a období po překonání krize. Mluví o fázi prodromální, akutní, chronické a fázi restituce. Nakonečný (1999) popisuje fáze šoku, reakce a zpracování, kde je cílem nalézt novou orientaci a rovnováhu s vytvářením reálnějšího sebeobrazu.

Také Kastová (2000) ve svém tvořivém přístupu shledává čtyři fáze. Proces řešení krize probíhá přes fázi přípravnou, inkubační, vhlédovou až po fázi verifikace, která je doprovázena pocitem radosti a úlevy.

Pozornost se pod vlivem extrémních zátěžových momentů výrazně zúží, vnímání a vyhodnocování reality bude přitom ovlivněno převládajícím typem obranného chování, které nemusí podléhat volní kontrole. Může tak vzniknout obtížně odklonitelná reakce patologického až destruktivního rázu. Může jít například o **agresivní reakci** (verbální či fyzickou), **útěkové chování** (nutkání utéci z ohrožujícího místa nebo uniknout do vnitřního světa), **regresivní chování** (například mluvou na hranici žvatlání, někdy i cucáním palce, neschopností přijímat odpovědnost), **panickou reakci** (extrémní úzkost, jako obrovský strach ze zranění nebo ze smrti, v chování se panika projevuje neúčelnými reakcemi) nebo **derealizaci** (poruchu vnímání vnějšího světa, pocit odcizení se sobě samému, pocit „neskutečna“).

2.4. Typologie krizí

Podle toho, zda je krize člověkem zpracovávána na vědomé úrovni, tzn. zda si ji připouští, analyzuje ji a vědomě hledá příčiny a jejich odstranění, můžeme krize rozdělit na **zjevné** (krize z rozpadu vztahu) nebo **latentní** (únik do nemoci, přílišná pracovní aktivita, zneužívání návykových látek). Podle intenzity nástupu, tzn. zda krize nastupuje rychle či masivně nebo jde spíše o dlouhodobý nenápadný proces, můžeme krize rozdělit na **akutní** a **chronické**. (Vymětal, 1996)

Vodáčková (2002) dále cituje jednu z nejznámějších typologií, kterou vytvořil Baldwin, jehož klasifikační systém je založen na odstupňování závažnosti krize:

1. **Situační krize** - jde o událost, která je doprovázena nepředvídatelným stresem. Závažnost krize je určena subjektivním nazíráním situace a dostupností vyvažujících faktorů. Převládají zde vnější „urychlovače“ - *ztráta a její hrozba* (ztráta zdraví, blízkého člověka, obava z neúspěchu při zkoušce apod.), *změna a její anticipace* (rozvod, změna postavení v zaměstnání, stěhování, změna životního rytmu) a *volba* (rozhodování mezi dvěma partnery či partnerkami apod.). Na samém vrcholu krize je

nutné se rozhodnout, což právě člověk spoutaný úzkostí nedokáže. Rozhodnutí znamená nést odpovědnost za riziko chybování. Zpravidla spouští krizi identity a život člověka prochází hlubokou proměnou.

2. **Tranzitorní krize - krize z očekávaných životních změn** vyrůstá z přirozených překážek. Takové krize můžeme vymezit jako předvídatelné procesy růstu a vývoje, které se rozvíjejí v určitém časovém období (např. puberta, adolescence, klimakterium) nebo v rámci života rodiny a vztahu (výběr partnera, sňatek, narození prvního dítěte atd.). Jednotlivé vývojové fáze se dějí na úrovni jedince, ale také v dyadickém vztahu i v rodinném systému. Můžeme sem také přiřadit periodizaci životního cyklu podle Eriksona (2002).
3. **Vývojové krize** - v kontextu mezilidských vztahů je člověk konfrontován s otázkami, které jsou pro jeho další vývoj důležité. Z určitých důvodů v nich však selhává, což může mít vztah k některým nedořešeným a nedokončeným tématům z jeho předchozího vývoje. Může se jednat například o tyto otázky: jistota, bezpečí; nasycení - emoční i fyzický hlad, symbióza - separace; zralost - nezralost; sexuální identita, vztahy, rodičovství, gravidita... Vývojová krize přichází obvykle tam, kde nemohla zdárným způsobem proběhnout krize tranzitorní, jejíž podstatou je reakce jedince a jeho rodinného systému na přirozené změny či vývojové úkoly. Přínosem vývojové krize je, že se jedinec „dorovnává“ do přirozeného toku života. Dodatečně řeší to, co ve svém životě přeskočil či nevyřešil.
4. **Krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru – je způsobena mocným vnějším** stresem, který jedinec neočekává a nad nímž nemá téměř žádnou kontrolu. Prožívá tuto situaci jako zdrcení a ochromení. Příkladem takových událostí může být náhlé úmrtí blízké osoby, znásilnění, přírodní katastrofy, válečný stres apod.
5. **Krize pramenící z psychopatologie** - Vztahuje se k lidem, kteří mají dispozici k duševnímu onemocnění nebo jím trpí. Jsou obecně zranitelnější a hůře vybavení ke zvládání zátěžových situací než „normální populace“. Spouštěčem krize zde může být vše předchozí – změna ztráta, volba, vývojové nároky, ale je to umocněno specifickou zranitelností jedince či nerovnováhou rodinného systému.
6. **Neodkladné krizové stavy** - jde o situace s vysokou naléhavostí. Patří sem akutní stavy, které mohou a nemusí provázet psychické onemocnění. Jsou to např. akutní psychotické stavy, drogové intoxikace, sebevražedné chování, panická úzkost, disociativní stavy atd. (Vodáčková, 2002)

2.5. Krize jako zátěžová situace

Jak již jsem uvedl v úvodním definování pojmů, termín psychické zátěže vychází především ze zpracování Mikšíka (2009), který vychází z hlediska jednoty vnějších a vnitřních podmínek. Významným bodem je tvrzení, že objektivně stejnou míru zátěže vnímá každý jedinec individuálně dle svého aktuálního stavu. Tento zajímavý pohled na krizové momenty propojuje subjektivní míru posouzení a reagování na objektivně vznikající stav. Zachovává a respektuje individuální odlišnosti a poukazuje na to, co se v dané zátěži děje s psychickou integritou osobnosti. Pojdme se nyní blíže podívat na jednotlivé stupně zátěže:

- 1. Běžná psychická zátěž:** Nedochází k neočekávaným zvrátům a u jedince probíhá obvyklá a naučená interakce s okolím. Vnější i vnitřní podmínky jsou stabilizované a průhledné, jedinec je na ně dobře adaptován. Jsou zdrojem prožitků životní jistoty, bezpečí, spolehlivosti a řádu. Pokud je však běžná psychická zátěž dlouhodobá, stává se součástí životního stereotypu a člověk se pak přizpůsobuje jednou provždy. Není-li dále stimulován, nevyužívá své potenciální předpoklady pro další psychický vývoj a seberealizaci.
- 2. Optimální psychická zátěž:** Zahrnuje změny v životní existenci jedince, které aktivují schopnosti řešit nové nároky. Tvoří základní hnací sílu psychického rozvoje člověka jako osobnosti. Tato zátěž je řešitelná a vzniklé dynamické napětí končí osvojením nových zkušeností, vlastností, interakčních schémat apod. Toto napětí podněcuje k přetváření životní reality a k seberealizaci. Optimální zátěž není provázena negativními důsledky v psychice, ale naopak prožitky uspokojení a radosti z úspěchu, učení se nového myšlení, chování, postojů. Vede k integraci osobnosti jako celku na kvalitativně nové úrovni.
- 3. Pesimální psychická zátěž:** Spouštěčem mohou být příliš vysoké nebo nízké nároky na psychiku. Příliš vysoké nároky jsou zdrojem dezintegrace osobnosti, protože jedinec není schopný se s nimi vlastními prostředky vyrovnat. Příliš nízké nároky nepodněcují rozvoj, a psychika tudíž není „trénovaná“ v překonávání sama sebe. Jedinec se tudíž snadněji ocitá v situacích, které jsou pro něj neřešitelné a přesahují jeho možnosti.
- 4. Hraniční psychická zátěž:** Člověk se s tímto typem zátěže vyrovnává s mimořádným vypětím svých sil a za obětování některých psychických funkcí. Vznikají různé funkční poruchy a rozvíjí se kompenzační mechanismy. Nároky dosahují kulminačního bodu řešitelnosti a hraničního limitu zpracovatelnosti. Zůstávají po nich výrazné stopy, hlavně na emocionální úrovni.
- 5. Extrémní psychická zátěž:** Tato zátěž dosahuje takové míry, že kompenzační mechanismy již nejsou účinné. Jedinec se chová maladaptivně a obranná funkce psychiky selhává (Mikšík, 2009).

Zátěž může být v podobě nepřehledného množství pracovních, životních, vztahových či interakčních kontextů. Svými důsledky se promítají do psychiky na škále od stimulace rozvoje osobnosti, přes stabilizaci či stagnaci, až po dezintegroující účinky v podobě stagnace, psychického rozvíjení, stabilizování či desintegrace osobnosti. Podle povahy nároků na *psychickou potenci* člověka lze povahu, proces a průvodní jevy případné psychické desintegrace diferencovat do několika základních kategorií: požadavky na výkonnost, problémové situace, překážky, konfliktové a stresové situace (Mikšík, 2009).

Psychické potence se pak dělí na tělesné a duševní síly; zkušenosti, schopnosti adaptabilitu a kreativitu; cílově orientovanou a motivovanou činnost; ambivalentní zaměřenosti a motivace; a zaměřenost realizovat osvojenou činnost.

Tab. 2 Taxonomie zátěžových situací z hlediska účinku na psychiku (Mikšík, 2009, s. 43)

NÁROKY	STIMULACE ROZVOJE	DEZINTEGRUJÍCÍ ÚČINKY
Nároky na činnost a výkonnost	Zvyšování práce schopnosti, rozvoj dovedností, pracovních návyků, postupů, činností a interakcí, odolnosti vůči únavě a schopnosti vyrovnávat se	Rozvoj tendence rezignovat, lhostejný vztah k životu, úkolům a povinnostem, pocity nedostačivosti, deprese a vyčerpání, snadné unavitelnosti a neschopnosti koncentrace na výkon
Problémové situace	Rozvoj schopnosti vyrovnávat se s novými situačními kontexty a nároky přizpůsobivosti či kreativity	Neschopnost vpravit se do vzniklé reality, rozvoj maladaptivní interakční odezvy na vzniklý problém k řešení
Překážky (bariéry) k dosažení cíle	Rozvíjení volných vlastností a schopnosti aktivně se vyrovnávat s překážkami na cestě k dosažení cíle	Regrese cílesměrných aktivit, spontánní uvolňování tenzí spojených s frustrací a deprivací v uspokojování potřeb
Konfliktogenní situace	Rozvoj integrované struktury procesů rozhodování se a jednání v ambivalentních podmínkách a situacích	Aktualizace subjektivně neřešitelných nároků na rozhodnutí přijmout jednu z neslučitelných variant vodítek jednání
Stresogenní situace	Rozvoj odolnosti vůči bezprostředním účinkům nových okolností na realizaci osvojených aktivit	Dezintegrace psychických struktur a osvojených činností, anticipace možných neobvyklostí

Pro nás je pojetí krize jako zátěžové situace důležité i s ohledem na následné propojení tématu krize s tématem partnerských vztahů. Manželská krize je velmi často vnímána v intenzitě pesimální, hraniční nebo dokonce extrémní zátěže. S ohledem na požadované nároky mezi partnery se manželská krize dotýká všech výše uvedených kategorií.

2.6. Řešení krize

Narůstající napětí a neschopnost zvládnout vznikající stres a zátěž běžnými adaptačními mechanismy vyvolává stav, který má podobu nové nezvladatelné životní zkušenosti, resp. často mluvíme o dlouhodobějším období. I když je krize prožívána jako relativně nová situace, často nejdříve zkoušíme zapojit a použít takové postupy, které se osvědčily v minulosti, a pokud nefungují, snažíme se vyzkoušet nové. Právě tímto opakováním a zkoušením nového si prostřednictvím procesu učení vytváříme během života repertoár vyrovnávacích strategií. Řešení krize je závislé jednak na realistickém odhadu precipitujících událostí a dosažitelnosti podpůrné sítě, a jednak právě na dosažitelnosti vyrovnávacích strategií (Vodáčková, 2002).

Také Lazarus a Launier (cit. dle McCrae, 1984) zjistili, že podstatným rysem odpovědi na zátěžovou situaci je její zhodnocení. Ta může být vnímaná jako:

1. **ztráta nebo poškození** (*loss, harm*) – poškození, které se již odehrálo, např. smrt blízkého člověka.
2. **hrozba** (*threat*) – poškození, které je anticipované, ale ještě se neudálo.
3. **výzva** (*challenge*) – je vnímaná spíše pozitivně a jedinec má obvykle pocit větší kontroly.

Podle Lazaruse a Launiera situace výzvy i hrozby bývají obvykle chronické, zatímco ztráta je většinou akutní. McCrae (1984) zjistil, že zážitek ztráty byl spojený především s copingovými strategiemi víry, fatalizmu a projevováním emocí. Pokud jedinec hodnotil situaci jako výzvu, převažovaly copingové strategie racionální akce, pozitivního myšlení a humoru. V případě hrozby se objevovala nejčastěji víra, fatalismus a fantazijní únik.

Vodáčková (2002) uvádí, že procesu zvládání výrazně pomáhají **vědomé adaptivní postupy, které** se při zátěži a krizi osvědčují. Mezi ně řadí zejména: *kontakt s pocity schopnosti ulevit si pláčem, hněvem, zorientovat se v ambivalentních pocitech, respektovat emoce u druhých lidí; schopnost sdílet a sdělovat; dobrý kontakt s tělem; kontakt s vlastními potřebami; vědomí vlastních hranic — např. říkat souhlas či nesouhlas podle vlastních potřeb; orientace v situaci s využitím dostupných prostředků a informací; schopnost využít vlastní starší zkušenosti; schopnost využít existence a zkušeností blízkých lidí; schopnost využít potenciálu přirozené komunity; schopnost využít vzorců kolektivního chování; inspirace literárními příběhy; otevřenost neobvyklým tvořivým řešením, zapojení fantazie; víra a naděje; smysl utrpení.*

- **Coping**

V odborné literatuře se setkáme s pojmem vyrovnávací strategie, zvládání (coping). Míni se tím způsob a forma chování, kterými se přizpůsobujeme nárokům života. *"zvládací postupy se obvykle odvozují od základních reakcí na zátěž ve smyslu útoku, útěku a ochromení. Více či méně si je uvědomujeme a více či méně je můžeme změnit"* (Baštecká, Goldman 2001, s. 214). Mikšík (2003) k nim ještě přidává reakce ve smyslu paniky a hysterie. Ve svém výsledku mohou být adaptivní nebo maladaptivní odpovědi na vzniklou situaci.

Samotný pojem „coping“ (zvládání) byl poprvé použit v Psychological Abstracts v roce 1967 (Suls, David, Harvey, 1996). Zvládání je ekvivalentem anglického výrazu „coping“, jehož kořeny lze najít v řeckém slově „colaphos“ označujícím v zápasnické terminologii přímý úder na ucho (Bratská, 2001). Nejčastěji citované vymezení zvládání zůstává Lazarusovi (1966), který tím popisuje úsilí zaměřené směrem ven i dovnitř vypořádat se s vnějšími i vnitřními požadavky (a konflikty mezi nimi), jež vyčerpávají osobní zdroje.

Proces copingu znamená zapojení mnoha vnitřních mechanismů či systémů a jeho výsledná forma je ovlivněna působením velkého množství faktorů. Neexistuje obecná shoda ohledně individuální konzistence zvládání; někteří autoři ho považují za dispoziční rys nebo typickou návykovou preferenci zvládacích postupů, zatímco jiní k němu naopak přistupují jako k procesu proměnlivému v čase, závislém na požadavcích situace a účinnosti používaných strategií (Bratská, 2001). Shoda naopak panuje v tom, že coping ve své podstatě představuje úsilí člověka kontrolovat, zmírnit nebo se naučit přivyknout si na ohrožení v situacích, které vedou ke stresu (Feldman, 1996, cit. dle Balašíková, Blatný, Kohoutek, 2004)

- **Copingové strategie**

Jak už jsem uvedl, copingové strategie jsou specifickým vyjádřením obecných sklonů osobnosti k určitému typu chování a prožívání, které se aktualizují v situacích, jež s sebou nesou zvýšené nároky na adaptaci. Ve smyslu Mikšíkova (2009) pojetí psychické zátěže jde o pokus najít nový způsob, jak směřovat k rozvoji osobnosti, když adaptační i kompenzační mechanismy selhávají.

Sarmány Schullera (1994) poznamenává, že strategie jsou výsledkem jak *zvládacích* procesů, tak *zvládacích* schopností a zdrojů, přičemž není možné ani obejít roli situačních proměnných. Lazarus a Folkmanová (1984) definují copingové strategie jako jakoukoliv

snahu řídit boj s požadavky stresové situace, které přesahují možnosti postižené osoby - bez ohledu na jejich účinnost a hodnotu.

- Existuje celá řada kategorizací copingových strategií. Lazarus (1966) kategorizuje strategie zvládání stresu, strategie:
 - **apatie** - pocity beznaděje, bezmocnosti a deprese
 - **vyhnutí se** působení noxy - pocitu strachu
 - **napadnutí** a útoku na noxu - pocit nebezpečí
 - strategie **různých druhů činnosti** - zaměření na posilování vlastních zdrojů síly a zdokonalování schopností boje s noxou
- Lazarus s Folkmanovou (1988) dále uvádí dva základní druhy strategií:
 - strategie **zaměřené na řešení problému** (vyvinutí vlastní aktivity, snaha najít konstruktivní řešení)
 - strategie **zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem** (regulace emocionálního stavu, do kterého se jedinec dostal v důsledku stresu).
- Na koncepci Lazarusa a Folkmanové navázali Tobin, Holroyd a Reynolds (2004) a vytvořili *hierarchický model* copingových strategií. Ten obsahuje tři úrovně:
 - terciární úroveň: faktory **příklonu** (angažovanosti) a **odklonu** (neangažovanosti)
 - sekundární úroveň: rozdělení podle orientace na problém a emoce
 - primární úroveň: řešení problému a kognitivní restrukturalizace, vyjádření emocí a vyhledávání sociální opory, vyhýbání se problému a fantazijní únik, sebeobviňování a sociální izolace.
- Carver a Scheier (1989, 1994; cit. dle Baumgartner, 2001) rozeznávají **15 strategií zvládání**: aktivní coping, plánování, překonávání konkurujících aktivit, sebeovládání, hledání instrumentální sociální opory, hledání emoční sociální opory, pozitivní reinterpretace a růst, popření, akceptace, náboženství, zaměření na emoce a jejich projevy, behaviorální vypnutí, mentální vypnutí, užívání alkoholu nebo drog a humor.

- **Copingový styl a copingové zdroje**

Křivohlavý (2002) definuje **copingový styl** jako obecnou tendenci jednat ve stresující situaci zcela určitým způsobem. Copingové styly se vztahují k chování, které se projevuje poměrně pravidelně, je do jisté míry předvídatelné a způsobuje rozdíly mezi lidmi při

jejich konfrontaci se stresory. Copingový styl je navyklý a přetrvávající vzorec chování a na rozdíl od copingových strategií je považován za aspekt osobnosti (Carton-Caron, 2004).

Copingovými zdroji můžeme rozumět ty osobnostní charakteristiky, které umožňují vypořádat se se stresory efektivněji. Mají vliv na různé aspekty copingové situace: hodnocení a interpretaci událostí, uvažování o možných reakcích, volbou určité strategie či úsilí vynaložené při zvládání.

Baumgartner (2001) dělí copingové zdroje na:

- **psychologické** (vlastnosti osobnosti, její dispozice, schopnosti a dovednosti vyrovnat se se zátěží, zkušenosti apod.);
- **sociální** (individuální sociální síť vztahů, sociální opora ze strany rodinných příslušníků, přátel, spolupracovníků či odborníků);
- **fyzické** (zdraví, energie, vitalita, síla, výdrž);
- **instrumentální či materiální** (hmotné zabezpečení a vybavení, peníze, prostředky).

Závěrem snad už jen dodáme komentář Baštecké (2003), která se snaží varovat před hledáním copingu ve všech nesnázích, který život přináší. Za nepřesný pokládá přístup, který považuje zvládání zaměřené na problém za vlastní coping, zatímco zvládání zaměřené na emoce za obranný mechanismus. Podle ní se tím znehodnocuje svébytná povaha obranných mechanismů, protože „*v životě existuje řada situací, kdy je řešení problému iluzí a pouhým důsledkem obranného mechanismu, protože nic řešit nelze*“ (Baštecká, Goldmann, 2001, s. 168).

3. MANŽELSKÁ KRIZE

Veškeré předchozí informace o krizi i vztazích jsem koncipoval, tak abychom nyní mohli blíže pochopit skutečnou podstatu manželské krize. Domnívám se, že manželská krize je specifickou krizí, která se děje na úrovni vztahu.

3.1. Vymezení manželské krize

V průběhu manželství přicházejí šťastnější i méně šťastná období. O těch méně šťastných se často mluví jako o krizi. Světová zdravotnická organizace (WHO) řadí rozvody, partnerské rozvraty a vztahové krize mezi nejvýraznější stresové životní události. I přesto, že se manželská krize odráží do individuálního prožívání a psychického stavu partnerů, je především krizí partnerského systému. Jde o výrazné narušení plynulého dyadického procesu a narušení vzájemné blízkosti. V psychoanalytické terminologii dochází k narušení jejich vzájemného propojení, neboli "link", které je definováno jako *"nevědomá struktura spojující dva subjekty s pocitem náležení k někomu"* (Berenstein, 2002, s. 11). Dochází k narušení jejich základního média, kterým je vztah.

Manželská krize má v principu mnoho podobností s krizí individuální. Dokonce jsou mnohdy spolu i významně svázány. Manželská krize totiž dokáže přivodit krizi na individuální úrovni, ale i obráceně, osobní krize jednoho z partnerů může způsobit krizi manželskou. Při pojetí manželské krize jako zátěže můžeme sledovat podobnost i v účincích směrem k desintegraci či naopak směrem k rozvoji. Tak jako osobní krize atakuje stabilitu osobnosti, tak manželská krize výrazně atakuje manželskou stabilitu, rovnováhu a spokojenost. Tak jako v osobní krizi, při hraniční či extrémní zátěži, kdy přestávají fungovat adaptační i kompenzační mechanismy, může dojít k desintegraci osobnosti a rozvoji maladaptivního chování, tak také na úrovni vztahu může dojít k úplné destabilizaci společného systému, k pádu dosud platných pravidel vztahování či fungování a k rozvoji destruktivních prvků.

Tak jako při řešení osobní krize je jedinec tlačěn ke zvládnutí stresu a zátěže a musí najít vhodnou strategii, která povede k jeho stabilizaci, tak také manželská krize tlačí na partnery, aby našli způsob či strategii zvládnutí, která přivede vztah do stabilizované polohy. V takém období se zapojují adaptační i copingové strategie jak na osobní úrovni, tak na vztahové úrovni. Tyto podobnosti píší s vědomím, že je mnohdy velmi těžké oddělit osobní od vztahového.

Manželskou krizi lze tedy chápat jako narušený vnitřní nebo vnější systém, kdy určitý způsob či struktura vztahu přestávají fungovat. To znamená, že tak, jak spolu partneři doposud žili, jim začíná nevyhovovat, cítí se nespokojeně a žádají změnu. Manželství je ohroženo a může se stát, že přestane plnit své funkce.

Také Plaňava (2000) vymezuje manželskou krizi jako situaci, která je často dramatická a provázená extrémně negativními emocemi. Dosavadní možnosti řešení a koncepty života jsou v ní zpochybněny. Proto její vyvrcholení vzbuzuje úzkost, která je signálem ohrožení. Jako Mikšík (2009), tak i Novák (2007) uvádí, že krize není jen něčím ohrožujícím či negativním, ale i nadějí, protože vyvolává změny v rolích, v očekáváních, v hierarchii moci, ve volnočasových činnostech a v přerozdělení kompetencí.

Osobně bych manželskou krizi definoval hravěji na symbolické úrovni: „*Manželská krize je náročné životní období vztahu, ve kterém dochází k poškození základních životních funkcí, a nedaří se najít adaptační mechanismus, který by situaci dokázal stabilizovat.*“

3.2. Příčiny manželské krize

Vztah se stále vyvíjí, mění se a rozhodně nezůstává stejný. Jsou některé změny, které jsou nepředvídatelné, ale mimo to existuje určitý zákonitý vývoj a změny, které jsou typické, a tedy očekávatelné. Mezi hlavní příčiny manželské krize můžeme zařadit:

- krizové situace a traumatické události,
- vleklé či nezvládnuté manželské konflikty,
- osobní důvody či důvody spojené s osobnostní patologií (patologická žárlivost, obsedantní chování, závislosti),
- vývojové a tranzitorní důvody, a s tím plynoucí zanedbání, stagnace či rigidita,
- nekompatibilita (hodnot, ambicí, výchovných stylů, očekávaných vztahových potřeb).

• Krizové situace

Krizové situace v partnerství a manželství patří bezesporu nejen mezi nejčastější, ale také mezi nejintenzivněji prožívané krizové události vůbec. Krizové situace nejsou manželskou krizí, ale mohou být její příčinou, nebo se mohou pouze stát krizovým stavem, který je náročný na osobní úrovni.

Krizové situace zasahují partnery mnohdy nepřipravené, bez předchozích varovných signálů (pro úplnost bychom měli dodat, že mnozí z nás mají vůči těmto signálům vypěstovanou zvláštní selektivní slepotu). Bývají spojeny i s výrazným ohrožením

dosavadních, byť někdy pouze zdánlivě životních jistot, určitou společenskou stigmatizací a nutnou změnou sebeobrazu (zasažení vlastního „ega“).

Šmolka se snaží bez nároků na úplnost, alespoň o rámcový výčet těchto krizových situací v oblasti manželských vztahů: partnerský rozchod, hrozba rozvodem, podání rozvodového návrhu, partnerovo úmrtí, partnerova či vlastní invalidizace, závažné onemocnění, opuštění společné domácnosti, čerstvě odhalená nevěra, přistižení při nevěře, náhlé podezření na partnerovu nevěru, projevy násilí včetně sexuálního, náhlé psychické selhání, čerstvě diagnostikovaná neplodnost, nechtěná gravidita, partnerovo doznání k odlišné sexuální orientaci (nebo její rozpoznání), nákaza pohlavně přenosným onemocněním, partnerovy projevy vyvolávající v nás náhlou deziluzi jednání, náhlá osamělost, kontakt dětí s mimomanželským partnerem, odchod dětí z rodiny, náhle vzniklé problémy v rekonstituované rodině, nutnost volby mezi manželským a mimomanželským partnerem, někdy dokonce i strach ze ženy, kterou si sami přejeme. (Šmolka, 1999, 2003, 2008)

„Svou roli může sehrát i příroda se svými rozmary. Náročnou vztahovou situaci, může vyvolat i šťastná náhoda, např. náhlé zbohatnutí výhrou, dědictvím“ (Novák, 2006, s. 39). Krizové situace v manželství či v rodině mohou být důsledkem jednak nečekané změny, jednak změny přirozené, tedy očekávatelné. K těm nečekaným můžeme přiřadit takové události, jako jsou závažná onemocnění, ztráta zaměstnání, rozvod, úmrtí člena rodiny, ale i makrosociální změny jako byl například listopad 1989. Plaňava (2000) označuje jako takové situace za *paranormativní*.

- **Manželské konflikty**

Za vnitřní konfliktní manželské situace jsou pokládány v manželském poradenství konkrétní problémy a konflikty ve vnitřní manželské interakci, v úkolech, které jsou vnitřně spjaté s fungováním manželství a jsou záležitostmi samotné dvojice a jejich dětí, nejsou tedy způsobeny zásahem třetích osob. Bývají různě kategorizovány. Fanta (1980) pokládá obecně za hlavní rizikové manželské příčiny resp. situace: výchovné působení, finanční hospodaření, komunikace je základní dorozumívací prostředek, volný čas, nevěra, zásah okolí a také netradiční forma manželství (víkendové, dvoukariérové, námořnické) apod.

Sager (1976) k *manželskému konfliktu* řadil situace s velkým potenciálem manželské krize. Konfliktem nazýval určitý souběh příčin, kdy manželé ztrácejí schopnost sami regenerovat manželství. V počátcích konfliktu se někteří manželé snaží udržet vztah a

začnou se chovat tak, jak se měli chovat před vznikem konfliktu. Snaží se nehádat a hledají jakoukoli jinou přijatelnější alternativu. Ale dlouhodobě narušené vztahy, které byly uměle udržovány, dlouho nevydrží a postupně se začne rozpadat jedna instrumentální složka za druhou. Chvála a Trapková (2008) rozlišují mezi **akutním** a **chronickým** manželským konfliktem, kdy akutní znamená nečekaně rychlé zhroucení všech vazeb, které manželský vztah udržují. Za chronické považujeme konfliktní dění trvající mnoho let, aniž by vedlo k rozvodu nebo skončilo některým z terminálních stádií vztahu, tzn. mrtvým nebo formálním manželstvím.

Dnes se pojímá konflikt jako akutní stav, kde konflikt nastává, když je něčeho dobrého málo nebo něčeho špatného hodně (Plaňava, 2000). V prostoru manželského vztahu můžeme rozlišovat jednak **typ konfliktu** a jednak **rovinu konfliktu**.

➤ Typ konfliktů:

- intrapersonální – odehrává se uvnitř jednoho člověka (nerozhodnost)
- interpersonální – odehrává se mezi partnery
- skupinové – v konfliktu jsou další lidé (většinou děti, milenka, rodiče)

➤ Roviny konfliktu

- konflikt představ
- konflikt postojů
- konflikt názorů
- konflikt zájmů

Na jednotlivé konflikty pak partneři volí různé strategie, ale podle Salomeho (1997) se nejčastěji objevují **strategie řešení konfliktu**: vyhýbavé chování (popření nebo útěk), přizpůsobení se nebo zmírnění problému, nátlak a donucení, kompromis nebo smlouvání, vyjednávání nebo vyřešení problému.

• **Tranzitorní krize**

Manželství a rodiny procházejí přirozenými krizemi, které vyplývají především z růstu a vývoje dětí. Vývoj není bezproblémový, a tak rodina i manželství procházejí **zákonitými neboli tranzitorními krizemi** (Plaňava, 2000), tzn. že ani sebelepší manželství či rodina se nemůže vyhnout manželské či rodinné krizi (Fanta, 1980).

Je celkem pochopitelné, že pokud situace, kontexty a různé aktivity zůstávají relativně stálé, nemění-li se výrazně, je možné mluvit o jedné určité etapě vývojového cyklu, kdy má fungující rodina poměrně stabilní strukturu, hodnotovou orientaci i životní styl. Situace, a tím i kontexty se však mění v okamžiku, kdy dosud osvědčené adaptační mechanismy, způsoby chování, struktura i zaměřenost uvažovaného systému nejen přestávají vyhovovat, brzdí či brání v plnění jeho funkce, ale členům rodiny znesnadňují další vývoj či brání rozvoji v dané etapě jejich individuálního vývoje (Plaňava, 2000).

Spouštěčem pro vyvolání tranzitorní krize, podle Říčana (1990) a Vítka (1985), bývají události jako narození prvního dítěte, jeho nástup do školy, jeho dospívání, jeho odchod z rodičovského domova, svatba, odchod do důchodu nebo smrt jednoho z manželů. Tyto významné životní události také bývají mezníkem v periodizaci manželství, respektive rodiny. Podobně o vývojových etapách rodiny pojednávají Satirová, Banmen, Greberová, Gomoriová, (2005), které je dělí podle životních událostí rodiny. Krize může nastat:

1. při početí dítěte,
2. v těhotenství a po narození dítěte,
3. dítě začne srozumitelně mluvit,
4. dítě začne navazovat oficiální styk mimo domov (cizí element v rodině),
5. dítě začne dospívat,
6. objevuje se s dosažením dospělosti dítěte a s jeho odchodem z domova,
7. když mladý člověk uzavře manželství a do rodiny se musí začlenit cizí elementy (např. noví příbuzní),
8. v období přechodu v životě ženy,
9. krize odpovídá „klimakteriu“ muže (pokles sexuální aktivity má spojitost spíše s obavou ze ztráty potence),
10. přichází s prarodičovstvím a
11. krizí je úmrtí partnera (také Satirová, 2006).

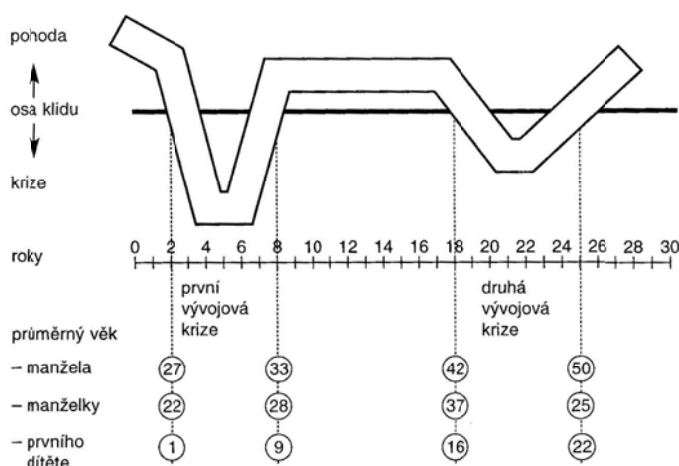
- **Vývojové důvody manželské krize**

Již v kapitole 1.4. (Manželské vztahy – vývoj vztahu v čase), jsme uvedli velmi výrazně vývojové důvody, které mohou vést ke krizi. Jako velmi přínosný se jeví pohled Williho (2006), které rozfázoval vztah podle přirozeného toku života vztahu, který nikdy není stabilní a má dopad na proměnu ve vztahování. Jeho pojetí je o to specifitější, že jasně deklaruje, že každé toto období je velkou zátěží, protože požaduje proměnu obou aktérů

vztahu jednak na osobní, ale i na vztahové úrovni. K tomu dodává, že každá tato změna vyvolává úzkost a strach, které každý z partnerů má tendenci zahnat pomocí specifických obranných mechanismů.

Také česká škola matrimonologie přináší do vývojových krizí svůj příspěvek. Plzák (1973) popsal v manželství **dvě typická krizová období** (obr. 1), a klinické zkušenosti Kratochvíla (2000) se s jeho charakteristikou těchto období shodují.

První vývojová krize se objevuje mezi třetím a sedmým rokem trvání manželství a trvá v příznivém případě asi jeden rok. V jejím vzniku se uplatňují již zmíněné faktory úbytku romantičnosti a nepříjemně pociťovaného kontrastu chování partnera v období zamilovanosti s chováním současným, růst počtu situací, v nichž manželé mají odlišné názory a nedovedou se shodnout, častější projevování negativních emocí, které jeden přenáší na druhého, napětí, které vzniká z častého styku dvou lidí. Krize se může objevit bez jakékoliv závažné vnější příčiny.



Obr. 1 Vývojové manželské krize podle Plzáka

V krizi narůstá pocit nespokojenosti, zesilují se názorové rozpory, objevuje se protestní mlčení, stupňují se hádky, pocity zklamání a výčitky. Plzák (1973) radí omezení dialogů týkajících se manželství, dočasné přitlumení sexuálního styku, odklon od romantické lásky a věcné řešení praktických problémů, jako je výchova dětí, orientaci na pracovní uplatnění každého z manželů, otevřené soužití, tj. umožnění každému, aby se věnoval vlastním zálibám (ev. se svými vlastními přáteli) než naléhání na to, aby je partner sdílel, a na to, aby „byli co nejvíc spolu“.

Druhá vývojová krize se objevuje mezi 17-25 lety manželství. Je méně hluboká. Může trvat rovněž rok nebo několik let. Na jejím vzniku se uplatňuje přibližování involučního věku se zvýšenou citlivostí, obavami, objevováním se různých somatických obtíží, osamostatňování se a odchod dětí, po nichž vzniká v rodině určitá prázdnota, zesilující se závislost ženy, má-li pocit, že stárne rychleji než muž, a častá tendence muže k ještě nějakému „užití“ v erotice a v sexu mimo manželství, „než bude pozdě“ (Kratochvíl, 2000).

„Realističtější je očekávat krizi v kterýkoli rok manželství, od medového prvního až do posledního, před úmrtím jednoho z dvojice. Zvýšená pravděpodobnost partnerské krize je nesporně při přechodu jedné fáze rodinného života do druhé.“ (Novák, 2007, s. 39)

Nejčastěji je krize nesouměrná, tzn. že jeden z manželů chce manželství zachránit víc. Bývá na manželství závislejší než ten druhý a také více trpí. Druhý je k situaci lhostejnější a je i méně závislý na druhém partnerovi. Může se jevit více „otrávený“. Všechny ty peripetie okolo jsou pro něj jen zátěží navíc, proto se doma moc nezdržuje, nechce o ničem diskutovat, svým způsobem od problému utíká.

3.3. Proces manželské krize

V partnerských vztazích bývá, jako ve většině lidských vztahů, zřetelná tendence ustálit se na určité rovnováze. Tato stabilní rovnováha je potřebná, abychom se v životě cítili jistě a abychom se ve svém světě dokázali vyznat. Současně však vzniká nebezpečí, že časem tato rovnováha ustrne. Uvízne ve stále stejných procesech a strukturách a brání vývoji i potřebným změnám u jednotlivých členů.

Jellouschek (2009) popisuje proces krize tak, že když se něco stane výrazného, rovnováha systému se najednou vychýlí. Na krátkou dobu vznikne chaos, procesy se promíchají a nade vším převáží prudké pocity. Starý vztahový vzorec zaniká a vztahové normy (tedy očekávané způsoby chování a reagování) jsou nefunkční. Situace či delší období jsou pak prožívána jako krize, protože dosavadní osvědčené a navyklé postupy jsou nadále nemožné. Dosavadní souhra páru se rozpadá, a to vyvolává strach a nejistotu.

Někteří autoři (Willi, 1990; Wile, 1981) popisují, jak je v manželské krizi zasažen dyadický konstruktivní systém, na jehož základě se tvoří dyadická skutečnost. Tento systém se musí stále znovu přizpůsobovat novým zkušenostem. Tento individuální a dyadický vývoj však **neprobíhá v pravidelném rytmu, ale ve zlomech**. Nevyhnutelně přicházejí události, které stavějí partnerský vztah před nový vývoj, jež je už delší dobu aktuální, ale zatím byl pořád odsouván. Takové události mohou způsobit, že vypukne

hlubší krize. Většina párů je schopna v posledních měsících nebo letech nalézt časový bod, kdy krize začala. „Došli jsme k závěru, že ke změnám ve společném životě nevedou ani tak změny vnitřního postoje, jako spíše vnější okolnosti a události, které způsobí, že v uspořádání našeho vztahu vyvstane nutnost dalšího vývojového kroku.“ (Willi, 2006)

Terkelsen (1972, cit. podle Glick, Kessler, 1974) rozlišil tři fáze procesu vývoje změn:

1. **inzerce** (v chování je manifestována nová potřeba, díky níž se aktivují nové vzorky chování umožňující její uspokojování),
2. **destabilizaci** (nové sekvence chování jsou připojovány k dosavadním, chování a interakce v rodině je variabilnější i konfliktnější, některé potřeby jsou opomenuty, objevují se prožitky frustrace, nejistoty a úzkosti),
3. **řešení** (nové sekvence chování se kompatibilně již slučují se staršími sekvencemi, úzkosti se zmírňují).

Také Weber (2007) uvádí, že v průběhu manželské krize dochází k nárůstu chronicky se opakujících negativních interakčních vzorců, které mají stále destruktivnější tendenci. Stále rychleji roztácejí „**spirálu úpadku**“ (Weber, 2007) vzájemného vztahu. Zkušenosti z praxe ukazují, že někde na této spirále úpadku je „bod, od něhož už není návratu“ - od tohoto bodu se vztah nachází na „spirále smrti“.

➤ Vznik spirály úpadku signalizují následující znaky:

- dochází k redukci pozitivního vzájemného chování
- zvyšuje se míra negativního chování
- komunikace se rovněž redukuje a stává se destruktivní
- nedochází k úspěšným řešením konfliktů
- ubývá vzájemné přitažlivosti
- klesá spokojenost se vztahem
- jiní partneři se stávají atraktivnějšími
- přibývá myšlenek na rozchod.

„Krise nepřehází jen to špatné a strnulé. Když ztratíte práci, zemře milovaný člověk, když utrpíte trvalou újmu na zdraví, pak se i to, co bylo ve spokojeném společném životě doposud dobré a živoucí, může narušit, nebo dokonce zničit. Může se stát, že utrpíme nenahraditelnou ztrátu nebo nenapravitelnou škodu a musíme se vzdát něčeho, co nám dosud připadalo jako životně nezbytné.“ (Jelloushek, 2003, s. 103)

Fanta (1980), který studoval průběh krizí, došel k závěru, že rozpad manželství je dlouhodobý proces, který probíhá v cyklech, které se většinou navzájem prolínají a opakují. A proto trvají nadále manželství, která měla být asi dávno rozvedena, protože soužití se stalo začarovaným kruhem, ze kterého manželé neumí vystoupit. Nedokážou spolu ani přijatelně žít, ale ani se rozejít. Pokud se manželé rozhodnou navštívit poradnu, je to mnohdy až poté, co se zhroutí fungování manželství, kdy přetrvávají už ve zcela anomickém stavu.

3.4. Typologie manželské krize

U Plzáka můžeme najít klasifikaci manželské krize. Podle *stupně závažnosti* dělí tři druhy: lehkou, středně těžkou a těžkou manželskou krizi (Plzák, 1988).

- ✓ ***Lehká manželská krize*** - je krátkodobá, nahodilá a trvá několik týdnů a potom odezní a už nepřijde. Oba manželé ji prožijí s pocitem negativního zážitku a budou se tomu vyhýbat tak, že už si dají pozor a možná se budou i podvědomě hlídat. I přesto, že se u nich rozjel začarovaný kruh hádek, nedorozumění a nastolení nepohody, dokázali ho zastavit. Tato krize není natolik vážná, že by nepřátelské nálady přecházely do odporu vůči druhému partnerovi a maximální nenávisti, ale přesto pohoda na určitý čas z domova zmizí a doma zavládne napětí a dusno. (Kratochvíl, 2000)
- ✓ ***Středně těžká manželská krize*** - trvá déle než předchozí manželská krize, a to více než tři měsíce. Údajně i potom, co odezní, manželé nedokážou zabránit jejímu návratu. Nepřátelství je v jejich vztahu intenzivnější, a pokud je doma klid, nelze ho pociťovat jako domácí pohodu, protože je pouze na základě mlčení.
- ✓ ***Těžká manželská krize*** - už přesahuje délku trvání šesti měsíců. Podle Plzáka (1973), stesk jako indikátor emočně vřelého naprostu zanikl, začínají se objevovat pocity odporu, který může dosáhnout až úrovně averze, štitivosti vůči druhému partnerovi. Tento druh manželské krize vyžaduje léčení, které poskytnou terapeuti v poradnách, jinak skončí rozvratem manželství a jeho následným rozvodem.

Značná pozornost se *v rámci dynamické manželské terapie* věnovala klasifikacím manželských krizím s ohledem na kombinaci osobnostních a vztahových typů, které vedou následně v manželství k problémům.

➤ Sager (1976) navrhl tuto klasifikaci vztahových typů:

1. Partner orientovaný na **rovnoprávnost**: očekává stejná práva a stejné povinnosti.
2. **Romantický** partner: očekává duševní porozumění, chce vytvořit těsný vztah lásky, jsou pro něj významné sentimentální symboly.
3. **Rodičovský** partner: rád pečuje, vyhovuje mu, když je druhý v „dětské“ pozici.
4. **Dětský** partner: může přinášet do vztahu spontaneitu, bezprostřednost a radost, současně však získává moc nad druhým dětským způsobem na metakomplementární úrovni, tj. projevováním své bezmoci a bezradnosti.
5. **Racionální** partner: chrání se před projevováním emocí, určuje přesně práva a povinnosti. Je odpovědný a střízlivý, přizpůsobuje se světu a nechápe, proč se partner nechová podobně. Chybí mu citlivost pro partnerovy pocity.
6. **Kamarádský** partner: chce být společníkem a přeje si mít společníka, se kterým by sdílel běžný život. Neaspiruje na romantickou lásku a přijímá běžné nutnosti manželského života.
7. **Nezávislý** partner: vyžaduje ve vztahu určitou distanci, snaží se vyhnout větší intimitě a chce, aby to jeho partner respektoval.

Některé kombinace jsou podle Kratochvíla (2000) kongruentní (např. nezávislý s nezávislým nebo s racionálním), některé komplementární (rodičovský s dětským), jiné konfliktové (např. romantický s nezávislým).

➤ Další klasifikaci kombinací problémových typů v manželství uvádí Martin (1976):

1. žena toužící po lásce a citově chladný manžel
2. muž, který hledá v ženě matku
3. manželství s oboustrannou závislostí
4. paranoidní manželství
 - a) paranoidní manžel a žena se sklonem k depresi
 - b) muž se sklonem k depresi a paranoidní žena.

3.5. Manželská krize jako příležitost k růstu

Manželská krize zúčastněné partnery ohrožuje, ale zároveň se vynořuje možnost najít něco nového, opustit starý stav a hledat novou rovnováhu, která lépe odpovídá aktuálním životním potřebám. Z toho je tedy patrné, jak krize páru podněcuje jeho potenciál. *„Pokaždé otřesou zaběhanými procesy, navyklo podobou vztahu a každodenními*

zvyklostmi. Vyzývají, abychom se rozloučili se starými časy a hledali něco nového - a také to uskutečnili a pokročili ve svém osobním vývoji.“ (Jellouschek, 2003, s. 102).

Willi (1996) upozorňuje, že osobnost se nerozvíjí jen jako vnitřně řízený proces, tedy že její vývoj je zároveň určován vlivem, který má na své okolí, a zejména osobní vztahovou nikou, kterou vytváří. Každodenní vzájemný „partnerský boj“ rozvíjí a diferencuje osobní vývoj, ale zároveň mu překáží. Oba partneři se neustále proměňují. Osobní zážitky se průběžně ukládají do společného pokladu zkušeností.

Také další autoři se shodují v tom, že v krizi je obsažen velký růstový potenciál. Dokonce Willi (1990) v souhlasu s Mikšíkem (2009) říká, že právě o překonání stávající krize jde, že v ní je obsažen ohromný potenciál osobního či vztahového růstu. Právě v úspěšném zvládnutí této cesty se můžeme rozvíjet a můžeme se o sobě a partnerovi dozvědět něco nového, co nás vede k našemu bytostnému já (Jung, 1993, 1996) „*Opravdové změny nelze dosáhnout bez krizí, bolesti a sebepoznání*“ (Salome, 1997, s. 127).

Sebepoznání je předpokladem jednoznačné a účinné komunikace mezi partnery. V neposlední řadě je též předpokladem realitě přiměřeného jednání. Soulad jednání definujeme jako dvojí souznění - jednak se sebou samým, jednak s obsahem či významem situace. Sebepoznání může být použito jako jedna z možných cest ven z krize, sebepoznání však ještě neznamená vyřešení problému. Salome (1997) konstatuje, že se stane spíše opak. Vnitřní zmatek vyjde teprve řádně najevo. Na druhé straně identifikace s jednotlivými částmi, získávání přehledu o nich a porozumění dění ve vnitřním týmu poskytuje uklidnění a vyjasnění. Cesta k sebepoznání je cestou k autenticitě. Autenticita je v případě párových vztahů nezbytnou podmínkou pro započetí procesů vyjasňování partnerských vztahů.

„Jestliže jsou partneři schopni i u těžkých témat udržovat soustředění a vyjasňovat si, co se ve skutečnosti děje, a jestliže jsou schopni upřímně „vyložit na stůl“ sestavu svého vnitřního týmu, je půl práce hotovo. Potřebují už jen chráněný prostor a metodu, která by udržovala jasnou strukturu a přehlednost započatého procesu.“ (Weber, 2007, s. 196)

4. MANŽELSKÉ PORADENSTVÍ A PÁROVÁ TERAPIE

Na závěr teoretické části jsem se rozhodl zařadit kapitolu o manželském poradenství. Jde spíše o teoretický výčet několika zajímavých informací z podsvětí matrimonologické společnosti. Často se totiž zapomíná na to, že manželské poradenství a párová terapie má svou bohatou historii, pestré prostředky a různorodě zpracovanou metodiku. Často se totiž zapomíná i na to, že práce s párem je skutečně specifická psychologická či psychotherapeutická práce. Na pováženou je třeba vzít skutečnost, že skoro každý druhý psycholog či psychotherapeut nabízí ve své praxi párovou a rodinnou terapii bez speciálních výcviků. Terapie párového vztahu či systému je podle mě jedna z nejsložitějších a nejnáročnějších terapeutických nabídek.

Manželské poradenství a párová terapie se dnes provádí nejčastěji v Poradnách pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Tyto poradny jsou státní registrovanou službou. Službou nikoli zdravotnickou, ale sociální. Z toho také pramení omezení, které je v těchto poradnách dle zákona možné realizovat. Poradny mají zakázané individuální terapie. Možné jsou pouze párové a rodinné terapie. Individuálně se dělá pouze poradenství, které je dle zákona o sociálních službách označováno za odborné sociální poradenství. Kromě státem dotovaných poraden existuje celá řada soukromých praxí a psychotherapeutických klinik či středisek. Většinou jsou jejich služby finančně zpoplatněny, na rozdíl od individuálních terapií, které mnohdy zdravotní pojišťovny klinickým psychologům proplácí (v případě uzavření smlouvy).

Poradenskou pomoc ve „státních“ poradnách (bezplatné, státem finančně dotované) vyhledá ročně 30 až 35 tisíc klientů (tj. jedinců, párů, rodin, ročně jde zhruba o 60 tisíc osob). Celkový počet konzultací se blíží 150 tisícům. Novák (2007) uvádí, že se za celou dobu jejich existence na ně obrátilo do konce roku 2005 zhruba 700 tisíc klientů a jejich rodin. Počet konzultací se blíží třem milionům.

Mezi **základní typy problémů** uvádí Asociace manželských a rodinných poradců (www.amrp.cz) především: poradenskou a psychotherapeutickou pomoc v manželství a rodině, rozvodové poradenství a vedení především v zájmu nezletilých dětí, psychologická pomoc osobám osamělým, předmanželské poradenství, psychologická pomoc občanům v životních krizích, osvětová, vzdělávací a publikační činnost, pomoc rodinám zasaženým nezaměstnaností, pomoc rodinám s fyzicky, sociálně či jinak handicapovaným členem.

Typickým problémem jsou určité i nesnáze v komunikaci, nevyrovnaná míra závislosti jednoho na druhém, zásahy dalších osob do manželství, žárlivost, nevěra, nezvládnuté projevy agrese, finanční problémy. Ve vinařských či „doma pálících“ regionech pak i závislost na alkoholu.

4.1. Historické zázemí manželského poradenství

Podle Nováka (2007) a Šmolky (1999) má poradenství v manželských a rodinných problémech výrazně delší tradici než historii v institucionalizované podobě. Přírodní národy měly manželský a rodinný život regulovaný poměrně přísnými normami a dodnes můžeme sledovat živou tradici spojenou s náboženskými systémy. I tam existuje silná sociální kontrola.

První civilní známou institucí, která proklamovala ochotu poskytnout psychologické poradenství daného typu, byla zřejmě Antropometrická laboratoř otevřená v Londýně roku 1884 F. Galtonem. Na jeho pracovišti bylo zřejmě možno dostat rady týkající se volby partnera, dědičnosti, ale i výchovy dětí. Příklad následoval v USA v roce 1896 L. Witmer otevřením *Poradenské kliniky* při Pensylvánské univerzitě. V tzv. socialistických zemích se manželské poradenství výrazně rozvíjelo v poslední třetině dvacátého století.

Historie poraden jako institucí není příliš dlouhá ani oslnivá. Zřejmě vůbec první poradna tohoto typu vznikla v druhé polovině třicátých let v Praze. Měla název *Poradna pro manželské rozkoly*. Zakladatelem byl sociolog O. Machotka. Z několika málo dochovaných záznamů o klientele se zdá, že jeho základním přístupem ke klientům bylo racionální vysvětlení toho, co je a co naopak není v manželství správné. V roce 1944 byla poradna přejmenována na *Rodinnou poradnu*. V polovině padesátých let došlo k další organizační změně. Staronová *Poradna pro neshody v rodině* začala opět fungovat samostatně, jednou týdně a byla dotována městským oddělením zdravotní výchovy. Manželské poradenství ve zdravotnictví se v šedesátých letech rozvíjelo v podstatě náhodně díky jednotlivcům, kteří o ně měli zájem (Fanta, 1980).

První instituce, která měla parametry a organizační začlenění srovnatelné se současnými poradnami, vznikla 1. října 1967 v Praze jako *Stálá manželská poradna*. Organizačně byla přiřazena k Ústřednímu kulturnímu domu dopravy a spojů. Podléhala odboru vnitřních věcí Národního výboru hlavního města Prahy. Vedoucím byl dr. K. Stelšovský. Toho posléze vystřídal K. Fanta. Iniciativu zaměřenou k jejímu vzniku lze připsat tehdejší Státní populační komisi. Ta schválila 20. dubna 1966 „podkladový materiál“ s návrhem vy-

budovat síť poraden ve všech okresních a krajských městech. Mezníkem z hlediska administrativního zakotvení byl rok 1975, kdy byly poradny začleněny do soustavy zařízení sociální péče v rámci tehdejších KNV a ONV. Stalo se tak zákonem č. 121/1975 Sb. o sociálním zabezpečení a navazujícími právními předpisy.

Během následujících deseti let vznikly poradny ve všech okresních a krajských městech, byť se jeden z ministrů práce a sociálních věcí v soukromém rozhovoru vyjádřil, že jde o „šperk na rukou chud’ase“. Tato síť má dnes podobu asi 70 manželských poraden a jejich detašovaných pracovišť a jejich činnost a náplň je upravena právní legislativou. První vědeckou práci vymezující manželské poradenství uveřejnil v roce 1973 v Československé psychologii Nakonečný. Prakticky až do roku 1989 to byla na oficiální rovině publikační jeho labutí píseň.

Na přelomu devadesátých let vznikla a dodnes existuje *Asociace manželských a rodinných poradců ČR*. Jejím prvním prezidentem byl zvolen K. Kopřiva. Toho posléze vystřídal P. Šmolka. Asociace mimo jiné vypracovala poměrně přesné a striktní kvalifikační předpoklady pro rozličné stupně kvalifikace manželských poradců. Vytvořila i morální kodex pro práci v poradnách. Stejně tak i standardy oboru odpovídající stavu ve vyspělých evropských zemích. (cit. dle Novák, 2007)

4.2. Poradenství versus manželská (párová) terapie?

Manželské a rodinné poradenství je v České republice zařazeno do oblasti sociálních služeb a je zpravidla poskytováno ve speciálních pracovištích - zejména v poradnách pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, které musí splňovat standardy sociálních služeb.

Určité potíže činí vymezení pojmu *manželské poradenství* a pojmu *manželská terapie*, v němž jde rovněž o pomoc poskytovanou manželům v jejich problémech, konfliktech a poruchách soužití. Kratochvíl (2000) nabízí několik srovnání:

- a) Podle některých autorů je rozlišování těchto pojmů zbytečné, protože *předmět je stejný a v technikách se oboji překrývá* (Ard, Ardová, 1969; cit. dle Kratochvíl, 2000).
- b) Z dalšího hlediska lze na manželské poradenství pohlížet jako na *dílčí formu manželské terapie*, při níž jde o jednodušší, povrchnější, kratší a méně systematické psychotherapeutické postupy, o určitou formu pomoci v krizi. Poradenství pomáhá řešit aktuální konfliktovou situaci a využívá především technik explikace, ventilace, povzbuzení, specifických pokynů a rad. Manželská terapie kromě toho může jít i hlouběji. (Gahura, 1978; Kožnar, 1978, cit. dle Kratochvíl, 2000)

c) Z jiného hlediska lze rozlišovat poradenství a psychoterapii podle toho, zda *pracujeme s problémem nebo s poruchou*. Nakonečný (1973) uvádí, že manželské poradenství směřuje k rušení osobního problému klienta, který se týká manželství, zatímco manželská terapie léčí poruchy manželského soužití.

d) Z institucionálního hlediska (manželské poradenství jako instituce) může být manželská terapie považována za *pojem podřízený manželskému poradenství*. Manželská terapie představuje pouze jednu z dílčích forem práce manželského poradce, formu zaměřenou na závažnější problémy, konflikty, nesoulad a poruchy v manželském soužití. K jiným formám jeho práce může patřit pomoc v řešení právních otázek manželství, otázek týkajících se sexuálního soužití i osvětová činnost zaměřená na prevenci rozvodů.

Po zvážení uvedených názorů lze na oba pojmy pohlížet spíše jako na pojmy vzájemně se značně překrývající (v předmětu, cílech i technikách), zachovávajících si však přesto alespoň částí svého obsahu určitou odlišnost. Přesné vymezování hranice nepovažujeme za účelné. (Olson, 1975)

Z Věstníku Asociace manželských a rodinných poradců (číslo 48, prosinec 2004, www.amrp.cz) můžeme citovat vymezení „oficiálního“, tj. zásadně pro klienta bezplatného a bezbariérového **manželského poradenství**: „*Obecná charakteristika a popis stavu: Poradenství je forma pomoci člověku, který zažívá stres pro traumatické životní události nebo jiné nepříznivé okolnosti. Je definováno jako proces, ve kterém kvalifikovaný odborník poskytuje druhému člověku podporu a vedení individuálně nebo ve skupině. Klientovi je kromě obecného poradenství poskytnuto i systematické krátkodobé poradenské vedení, eventuálně i krátkodobá či dlouhodobá intenzivní psychoterapie*“.

Manželská terapie je podle Kratochvíla (2009) považována za formu speciální psychoterapie, která se zaměřuje na manželskou dvojici a její problémy. Jejím cílem je pomoci manželské dvojici zvládnout závažné konflikty a krizové situace, dosáhnout vzájemného souladu a zajistit vzájemné uspokojování potřeb obou partnerů v manželském vztahu. Terapie směřuje k úpravě manželského vztahu a k pozitivnímu ovlivnění manželského soužití. V manželské terapii převažuje práce s dvojicí, ale patří k ní i terapeutická práce s jedním z partnerů orientovaná na manželský vztah (Kratochvíl, 2005).

Cílem manželské terapie je tedy pomoci manželům k lepšímu pochopení a změně vzájemné manželské interakce a k vzájemnému uspokojování potřeb každého z nich i k jejich osobnímu růstu a vývoji. Weber (2007) vidí jedním z nejdůležitějších cílů párové terapie poskytnout klientům možnost nových zkušeností a prožitků.

Cílem párové terapie je pomoci oběma partnerům nahlédnout jejich potřeby ve vztahu, pozice, ochotu ve vztahu pracovat, něco mu dát (Gurman, 2008). Okusit vzájemné interakce, podívat se na klady i zápory vztahu, normalizovat některá témata a některé problémy, které se mohou v partnerském vztahu dvou lidí objevit apod. Rovněž tak ujasnit si, že na partnerském vztahu je nutné neustále pracovat, zvelebovat ho a investovat do něj. Stejně jako na něj neupínat veškerou svou existenci a nepovažovat ho za jediný smysl svého bytí. Jak píše Mach a Šmolka (2008, s. 91): „*Ani to nejlepší manželství není ještě zárukou trvalé životní spokojenosti; je dobré ji čerpat i z jiných zdrojů (profese, vztahy s přáteli, zájmy, koníčky).*“

Práce s párem znamená proces vzájemné spolupráce, do kterého terapeut přispívá svojí aktivitou a úsilím k řešení partnerských neshod a problémů. Párová terapie pomáhá:

- vytvořit podmínky pro zpracování (nikoli vyloučení) silných pocitů, jakými jsou hněv, žárlivost, které mohou přecházet až do tzv. vzájemné „alergie“ na sebe
- prožít tyto silné pocity eventuálně je vyjádřit přímým neútočným způsobem
- stabilizovat rozkolísané partnerské soužití
- uvolnit svazující nekonstruktivní komunikaci mezi partnery směrem k přímému a pružnějšímu domlouvání se
- k efektivnějšímu vývoji ve vztahu
- stabilizovat partnerské soužití po prožité a odhalené nevěře

4.3. Poradenské a terapeutické přístupy

Koncepce jednotlivých přístupů se mezi sebou liší především v tom, jak chápou podstatné příčiny a patogenezi manželského nesouladu a jaké preferují postupy v jeho léčení. „*V současné době patří k nejvlivnějším koncepcím přístup dynamický, kognitivně-behaviorální, a humanisticko-psychologický. Vedle nich bychom mohli mluvit ještě o přístupu komunikačním, transakčním, racionálním, systémovém a systemickém*“ (Kratochvíl, 2000, s. 12).

- ***Psychoanalytická párová terapie***

Psychoanalytický přístup se pokouší odhalit nevyřešené konflikty z dětství ve vztahu s rodiči, a ukázat, že tyto nezpracované konflikty jsou součástí aktuálních problémů ve vztazích. Psychoanalytický přístup vede k rozvoji porozumění mezilidských interakcí (v

přítomnosti) v souvislosti s raným vývojem v dětství. Úspěšný vývoj v časných stádiích predikuje budoucí úspěch v mezilidských vztazích. Základní jádro tohoto modelu se zabývá procesem separace a individuace (stávání se samostatným) z interakce matka-dítě v dětství. Rozhodující část tohoto modelu je založena na introjekci, tj. na zvědomování. Proces introjekce zahrnuje introjekty o lásce objektu (matky). Vývojový proces introjekce tvoří základ nevědomě zastoupených jiných (objektů) a je životně důležitý pro rozvoj samostatného pravého Já. Psychoanalytický přístup analyzuje manželské vztahy a výběry partnerů přes vazbu vztahu rodič-dítě v průběhu vývojových stádiích dítěte. Hlavními tématy jsou tedy: vědomá a nevědomá manželská smlouva, přenos neuspokojených potřeb z dětství, modely z primární rodiny či sourozenecké konstelace. Je to přístup vertikální, tedy příčiny současných potíží a problémů se hledají v životních historiích obou manželů.

- ***Párové terapie objektních vztahů***

Také tento přístup můžeme řadit mezi dynamické směry. Model vztahů mezi objekty vytváří prostředí neutrality a nestrannosti v porozumění narušených intrapsychických (internalizovaných) konfliktů, kterými každý partner přispívá do vztahu ve formě dysfunkčního chování. Tento model ukazuje, že tam, kde je zajištěna komplementárnost partnerů, je vše po řádku, což ukazuje na myšlenku tohoto přístupu, že "vtisk našich důležitých" osob je ústřední motivací při výběru partnera. Volba "mateřské či otcovské", postavy vyvolává však další represi (zastavení rozvoje) částí osobnosti, které nebyly dobře rozvinuté. Tato represe způsobuje následně ve vztahu obtíže.

- ***Ego analytické páry terapie***

Další z dynamických přístupů se zaměřuje a podporuje schopnost partnerů komunikovat o důležitých pocitech ve vztahu. Tento model ukazuje, že vztahové problémy a dysfunkčnost partnera pocházející z jeho neschopnosti rozpoznat problém na druhé straně vztahu. Podle tohoto modelu existují dvě hlavní kategorie problémů. První kategorie problémů se vztahuje k dysfunkčním vztahovým schémátům, které si partner přinesl do vztahu z raného dětství (trauma a zkušenosti), a druhá kategorie zahrnuje partnerské reakce na vzniklé obtíže a pocit, že si něco nezaslouží. Partnerův pocit studu a viny je hlavním faktorem vyvolávající myšlenky nepřijetí, nedostatečnost.

- ***Behaviorální přístup***

Behaviorálně orientovaní terapeuti poukazují na fakt, že ke zlepšení vztahů mezi partnery dochází zvýšením pozitivní výměny a snížením frekvence trestání a negativních interakcí. Tento model se zaměřuje na vliv, které má vztahové chování při vytváření a udržování partnerské atmosféry. Behaviorální terapie je obecně založena na myšlence, že pokud je požadované chování odměněno, tak dochází k jeho zpevnění. Behaviorální postupy jsou založené na posilování pozitivního chování, nácvik vzájemně kladného chování, opakováním reformulování manželské dohody, na nácviku způsobu vytváření a řešení konfliktů a naplňování vzájemných očekávání.

Integrativní behaviorální terapie zkoumá fungování páru a je pružnější a individuálnější na konkrétní problémy ve vztahu než prvky dynamické manželské terapie. Zabývá se problémovými interakcemi, které se ve vztahu opakují a které ve vztahu opakovaně způsobují problémy.

- ***Kognitivně behaviorální terapie (KBT)***

Kognitivní terapeut vzdělává, edukuje a zvyšuje povědomí o vnímání, předpokladech, atribucích nebo normách partnerských interakcí. Středem pozornosti jsou manželské nežádoucí projevy (dysfunkce párové, emocionální či behaviorální), které jsou vysvětlovány nevhodným zpracováním informací a negativním kognitivním hodnocením. Snaží se objevovat negativní typy myšlení, které řídí negativní chování a které způsobuje ve vztahu trápení. Hlavními tématy jsou: kognitivní faktory při vytváření emocí, kognitivní chyby a omyly v hodnocení, iracionální myšlenky v oblasti manželství a manželské mýty (Praško, 2005).

- ***Emočně zaměřená terapie***

Tento přístup pomáhá klientům vědomě hodnotit a vyjadřovat emoce, které se vztahují k jejich úzkosti. Zobrazuje emoce a poznání (myšlení) jako vzájemně závislé proměnné a zdůrazňuje emoce jako primární zdroj mezilidského výrazu. Ústřední párové úzkosti pramení z nevyjádřených a nepotvrzených emocionálních potřeb každého z partnerů. Vychází z tvrzení, že partnerské neshody vznikají především na základě negativní odezvy na projevené emoce, které byly před jejich sdělením delší dobu drženy v tajnosti.

- ***Racionálně edukativní přístup***

Do tohoto výčtu přístupů nesmím zapomenout několikrát zmiňovaný (Plzák, 1988) racionálně edukativní přístup, který vidí v manželských problémech a konfliktech projevy nerozumného přístupu k životu a k manželství, důsledek neznalosti zákonitostí manželského vztahu a lpění na nerealistických představách, označovaných některými autory jako manželské a rodinné mýty. Snaží se je nahradit racionálním pojetím, věcným střízlivým hodnocením a praktickým řešením aktuálně se vyskytujícími problémů. Terapeut napřed naslouchá a pozoruje, pak formuluje konkrétní poučení a doporučení týkající se navození změny; zadává domácí úkoly (Kratochvíl, 2000).

- ***Humanisticko-psychologická manželská terapie***

Tento přístup vyrostl v opozici jak k dynamickému přístupu, který se mu zdá příliš zaměřen na vlivy minulosti, tak k behaviorálnímu přístupu, který se mu zdá příliš manipulativní. Klade hlavní důraz na dosažení změny postoje k celkovému pojetí manželského soužití, a to ve směru otevřenosti manželů, jejich plného sebeprojevování a autentičnosti a současně ve směru tolerantnosti jednoho k druhému, respektu k jeho odlišnosti a k jeho nezávislému osobnímu růstu. Součástí terapie je podporování otevřené komunikace. Sdělování má být diferencované, má odpovídat vnějším podnětům i vnitřním stavům jedince. Má v něm panovat soulad mezi slovním obsahem, neverbálními projevy a vnitřními pocity. Pracuje také s nácvikem odreagování agresivních pocitů a nácvikem empatie, vřelosti a opravdovosti. Otto (1969) podobně zdůrazňuje, že manželství je procesem růstu pro oba manžele.

- ***Systémový přístup v manželské terapii***

V oblasti manželské terapie můžeme rozlišit jednak aplikaci obecné teorie systémů, jednak specifická systémová pojetí, která vznikla v rámci rodinné terapie. Toto pojetí zdůrazňuje celost a organizaci, dynamickou interakci subsystémů, interakci systému s prostředím, homeostázu a účinky zpětné vazby. Staví se proti lineárnímu chápání kauzality, která vysvětluje děje jen jako jednosměrnou sérii příčin a následků. U partnerů si všímá toho, jak se chování partnerů nebo všech členů rodiny vzájemně spolupodmiňuje. Zkoumá, jaké reakce vyvolává určité chování jednoho člena u člena druhého. Zdůrazňuje organizační charakteristiky (členství, systém kontra subsystémy, hranice), utváření transakčních vzorců v průběhu času jako projev vnitřního vývoje systému a reakci systému

na stres. Dobře fungující manželství má mít jasně stanovené hranice jako subsystém odlišený od subsystému rodičů a subsystému dětí. Tento model tvrdí, že vztah má tendenci ve vývojových fázích progredovat. Párová úzkost odráží obtíže při zvládání a související s životními změnami. Opakovaně ukazují, že i přes nespokojenost ve vztahu mají partneři tendenci se bránit změnám, udržovat status quo, a pokoušejí se udržet fungování základního systému v chodu.

- **Systemická terapie**

Zatímco systémové pojetí rodinné terapie chápe systémy jako skutečně existující jednotky, které mají své subsystémy, pravidla a hranice a udržují si svou rovnováhu (homeostázu), již lze ovlivnit vnějšími zásahy, systemické pojetí pojem homeostázy opustilo a rodinný systém pojalo jako záležitost vůči okolí uzavřenou, s probíhajícími vnitřními změnami, které jsou nepředvídatelné, neplánovatelné a které nelze vnějšími zásahy ovládat. Pro praxi je důležité východisko neexistence jediné objektivního výkladu událost či interpretace. „Pravda“ se vytváří interakcí účastníků a vztahuje se ke kontextu (Andersonová, 1995) to nazývá jako „*nevědění*“ (*not knowing*). Milánská systemická škola vypracovala způsob *kladení otázek oklikou* (tzv. *cirkulární dotazování*), které se mezi systemickými terapeuty stalo značně populárním (Úlehla, 1999).

Kratochvíl (2005) ještě dodává, že můžeme vidět v manželské terapii ***komunikační přístup***, který se prolíná zčásti s behaviorálním přístupem, zčásti s humanisticko-psychologickým přístupem i s přístupem systémovým. Jako poslední se uvádí ***transakčně analytický přístup***, který neznamena jen prostou aplikaci Bernových (1995) principů o stavech ega, životním scénáři a interpersonálních „hrách“ na oblast manželství.

4.4. Konkrétní ukázka možnosti poradenské práce

Spíše pro obraznou ukázkou než pro hlubší zkoumání odcituji několik velmi trefných příspěvků současného matadora oboru a zároveň stávajícího vedoucího pražského komplexu Poraden pro rodinu, manželství mezilidské vztahy Petra Šmolku. Uvedená citována stať je částí kapitoly Partnerství, manželství a krizová intervence v knize Krizová intervence (Vodáčková, 2002).

Základní typy intervencí v partnerských a manželských krizích

- ❖ ***Obtíže s hledáním partnera, pocity osamění*** - cílem práce pomáhajícího by měla být snaha o podporu a rozvíjení ostatních typů sociálních kontaktů; společně s klientem se lze pokusit i o vhodnější sladění nároků na případného partnera s reálnými možnostmi klienta.
- ❖ ***Opuštění partnerem*** - i pomáhající pracovník by si měl být vědom některých zákonitostí a v práci s klientem s nimi počítat a případně mu je i zprostředkovat. Samo truchlení je přirozenou reakcí. Zhruba prvních 6 týdnů je hodně těžkých, pak dochází k postupnému vyrovnávání se se situací. V indikovaných případech lze nabídnout možnost medikamentózní podpory (antidepresiva, hypnotika). Pozornost klienta je vhodné orientovat alespoň dočasně na jiné cíle a aktivity - zájmy, přátele, případně profesi.
- ❖ ***Partnerská či manželská hádka*** - běžná hádka sice často nebývá impulzem k vyhledání krizové pomoci; hádky opakované nebo dramaticky probíhající však takovou potřebu vyvolat mohou. Kořeny mívá většinou v osobní či partnerské historii, jejím spouštěčem pak může být i zdánlivě nepodstatná maličkost. „První pomocí“ zde bývá snaha o zklidnění klienta a jeho „nasměrování“ na patřičná odborná pracoviště (manželská poradna apod.).
- ❖ ***Domácí násilí*** - termín v poslední době značně módní a dosti frekventovaný. Zároveň však jev, který nelze jednoduše bagatelizovat. Oběti násilí vyhledávají krizovou pomoc často až jako krajní řešení. Pomoc by pak měla být včasná a efektivní. Včetně zajištění ochrany oběti (azylové domy, informace o jejich právech, včetně toho, jak zajistit účinnou ochranu - policie atp.).
- ❖ ***Nevěra, podezření na partnerovu nevěru*** - odhalená nebo správně vytušená partnerova nevěra znamená pro mnoho klientů ohrožení bazálního vztahu a pocitu bezpečného zázemí. Mnozí z nich jsou situací téměř paralyzováni, jiní naopak vyvíjejí aktivity v důsledcích značně destruktivní. Ti první potřebují především podporu a doprovázení, ti druzí pak spíše návod, jak se oněm destruktivním aktivitám vyhnout.
- ❖ ***Žárlivost*** - sama nebývá většinou tím bezprostředním impulzem vyhledání krizové pomoci. Jím se stávají zpravidla až její vnější projevy, především psychické či fyzické násilí. (Vodáčková, 2002)

EMPIRICKÁ ČÁST

5. VYMEZENÍ POJMŮ A CÍL VÝZKUMU

V teoretické části jsem většinu definic již nabídl, ale i přesto zde ještě upřesním základní pojmy, se kterými budu v průběhu výzkumného procesu operovat. Pokud se zde objeví, tak to znamená, že jsou užívána v tomto významu:

- **Partner**

Tam, kde to bude v textu jen trochu možné, budu užívat, resp. pracovat s pojmem „partner“. Tímto pojmem budu označovat respondenty jak mužského, tak i ženského pohlaví. Cílem je udělat výsledky přehlednější a také vyjádřit, že nám jde spíše o popis vztahového obrazu vztahu, tedy interakční roviny, bez ambice zapojit genderové hledisko. Kromě pozorování interakčních stylů při druhém setkání, mi nejde tolik o zkoumání toho, jak reagují ženy a jak odlišně reagují muži, cílem je pro mne obraz manželské krize na rovině toho, co se děje mezi nimi a jaký to má dopad na vztah.

- **Manželská krize**

Partnerský vztah zde považuji za proces, který má více či méně vědomá pravidla zákonitosti. Každý partnerský vztah je v určitý moment a za určitých podmínek vystaven potenciální možnosti krize. Vztah je konfrontován a průběžně zatěžkáván situačními, osobnostními, tranzitorními i vývojovými proměnnými každého z partnerů. Manželská krize je zde tedy pojímána jako zákonitý vztahový proces, který je nastartován více či méně uvědomovanými spouštěči (vnitřními či vnějšími) a který se projevuje dlouhodobější nespokojeností, bezradností a oddálením se partnerů. Blíže viz teoretická část – kapitola o manželské krizi.

- **Symptom**

Pokud zde mluvím o symptomu, tak mám na mysli konkrétní příznak, vnější projev či průvodní jev, který můžeme sledovat v interakcích mezi partnery, jejichž vztah je v manželské krizi. Interakce sledujeme (buď přímo v sezení, nebo o nich hovoříme v rámci polostrukturovaného rozhovoru nebo je hledáme v soše vztahu) na různých úrovních – kognitivní, afektivní, konativní, postojové či na úrovni dyadické dynamiky. Mezi symptomy také řadím osobní (individuální) či vztahové (interpersonální) důsledky, které v tomto neuspokojivém vztahovém období vznikají. Jde mi o zachycení ve stavu, tj. v momentě, kdy partneři přichází kvůli svému vztahu do manželské poradny.

- **Obraz manželské krize**

Snaha najít „obraz manželské krize“ je vlastně snahou najít co největší počet symptomů, které by co nejpestřeji popisovaly, jak manželská krize v určeném momentě vypadá, tzn. co se v ní děje a co se děje mezi partnery. Nejdříve jde o zachycení obrazu manželské krize každého páru a na základě těchto dílčí obrazů se snažím vytvořit „obecnější obraz manželské krize“. Jde tedy o pokus uměle zastavit vztahový proces v jeden určitý moment, tedy moment, kdy se partneři rozhodnou a navštíví manželskou poradnu. Vědomě opomímám důležité proměnné, jako je délka vztahu, důvody manželské krize, osobnostní odlišnosti partnerů i typologii krizí. Jde o zachycení jevu v jeden společný moment.

- **Interakce**

Interakci (ve smyslu lat. *interactio* od *inter-agere*, jednat mezi sebou) pojmám jako vzájemné působení, jednání a ovlivňování všude tam, kde se klade důraz na vzájemnost a oboustrannou aktivitu. Na rozdíl od jednostranného působení se jí zúčastňují oba partneři a chování jednoho partnera ovlivňuje chování druhého. Odtud také interaktivní, umožňující výměnu informací, střídání zásahů (povelů) a reakcí na ně v reálném čase. Interakce má své verbální, ale i neverbální naplnění – komunikuje se slovy, ale i pohledem, mimikou a gesty. Verbální a neverbální projev určitým způsobem odráží emoční či postojoyé naladění partnera.

- **Interakční styly**

Interakční styl definuji pro své výzkumné potřeby jako soubor charakteristických způsobů chování, reagování a komunikačních vzorců, které partner při interakci během setkání (pozorování) v poradně používá. Skládá se z verbálních a neverbálních signálů.

- **Interakční epizoda**

Pokud používám pojem interakční epizoda, mám na mysli relativně samostatný úsek interakce, který můžeme sledovat. Během jednoho setkání vzniká velké množství takových epizod. Dá se říci, že každý partner inklinuje k určitému způsobu chování či reagování, který u něho v dané epizodě převládá.

- **Zakázka**

Zakázkou nazývám to, co partneři v rámci vstupního rozhovoru definují jako své očekávání pomoci. Vymezují své představy a oblasti, ve kterých konkrétně od manželského poradce potřebují pomoci. Objevuje se i očekávání toho, jakou roli má poradce vůči nim zaujmout.

5.1. Cíl výzkumu

Předmětem výzkumu jsou psychologické aspekty partnerského vztahu v manželské krizi u klientů manželské poradny a charakteristika procesu manželské krize v této populaci.

Cílem výzkumu je prozkoumat, zmapovat a popsat, jak vypadá manželská krize u klientů manželské poradny. Výzkum je zaměřen jak na proces manželské krize, tak i na aktuální stav partnerského vztahu v okamžiku, kdy klienti přicházejí na půdu manželské poradny. Prací chci přispět k objasnění toho, jak k samotné manželské krizi dochází, jaké okolnosti, situace a mechanismy proces krize dále rozvíjí a jaké „destruktivní“ faktory do vztahu vstupují a způsobují, že se partnerům neuspokojivý stav nedaří zastavit. Dále pak budu hledat, jaké podoby taková manželská krize může mít. Analýzou rozhovorů, pozorováním jejich interakcí a speciálně připravenou technikou se budu snažit najít a vytvořit jakýsi „obecný obraz manželské krize“, který by měl popisovat oblasti, v nichž dochází v rámci krize ke změnám. Budu se také snažit zachytit způsoby a strategie, jakými se snaží manželé svou kritickou situaci ve vztahu zvládat. Jako vedlejším přídavkem tohoto výzkumu bude také zachycení klasické zakázky a očekávání, které mají manželé v době svého příchodu do manželské poradny.

Na základě stanovených cílů jsem si pro výzkum určil jednu hlavní výzkumnou otázku, která je spíše obecněji formulovaná, a několik otázek doplňujících, které jasněji konkretizují cílové zaměření výzkumu:

Hlavní otázka:

- **Jak vypadá, resp. jaký je obraz manželské krize u klientů manželské poradny?**

Doplňující otázky:

- Jak vypadá „obraz manželské krize“ v momentě příchodu do manželské poradny? Jaké jsou její charakteristiky, příznaky či vystupující symptomy?
- Jaké jsou příčiny a okolnosti podílející se na vzniku manželské krize? Jaké zdroje a bariéry ovlivňují proces manželské krize?
- Jaké jsou způsoby zvládání zátěže plynoucí z rozvíjející se manželské krize?
- Jaký je zlomový okamžik, který ovlivňuje rozhodnutí jít do manželské poradny?
- Jaká je klasická zakázka či očekávání klientů přicházejících do manželské poradny?

Pro zaměření mého výzkumu se metodologicky nejlépe hodí kvalitativní přístup. Ten dovoluje, resp. přímo požaduje volnější formulaci výzkumné otázky, aby poskytovala dostatek prostoru při zkoumání daného jevu. Také umožňuje se více zaměřit na obecnější koncepty než na kvantifikování četnosti a síly vztahů mezi proměnnými. A dovoluje podrobné zkoumání povahy určitých jevů z perspektivy samotných aktérů. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

6. VYMEZENÍ METODOLOGIE

6.1. Přístup k výzkumnému cíli

Na základě stanovených cílů, kterými se chci v této práci zabývat, jsem zvolil kvalitativní přístup a kvalitativní metody. Ty totiž umožňují zachytit a popsat obraz manželské krize ve větší komplexnosti, hloubce a plné dynamice. Ferjenčík (2000) rozumí kvalitativním výzkumem holistické zkoumání člověka nebo jevu v celé jeho šíři a ve všech možných rozměrech. Navíc umožňuje pochopit všechny tyto rozměry integrovaně, v jejich vzájemných návaznostech a souvislostech. Podle Hendla (1997) není cílem kvalitativního výzkumu popis uzavřených řetězců problémů, ale hledání tzv. pravidelností v jednání lidí, které jsou neustále v procesu změn a připouštějí odchylky. Etapy identifikace problému a formulace výzkumné otázky, sběru dat a jejich vyhodnocování se vzájemně prostupují v heuristickém kruhu a její cirkularitě. Disman (1998) dokonce přímo mluví o kvalitativním výzkumu jako o „nenumerickém šetření“, které nepracuje s čísly, ale se slovy a textem.

Vzhledem k šíři mnou studovaného fenoménu manželské krize se mi kvalitativní postoj ke zkoumání jeví jako nejvýhodnější. Jako hlavní design kvalitativního výzkumu jsem zvolil metodu zakotvené teorie (grounded theory) podle Strausse a Corbinové (1999). A to především z toho důvodu, že zde nevychází z hypotéz, které by byly následně ověřovány, ale spíše „*necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti významné*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 14). Metoda zakotvené teorie totiž dovoluje zpracování dat různého charakteru (rozhovory, pozorování, výsledky činnosti, apod.), což se pro mou kombinaci polostrukturovaného rozhovoru, pozorování a techniky sochání ukazuje jako vhodné.

Hendl (1997) shrnuje podstatné charakteristiky a úskalí, se kterými se v rámci kvalitativního zkoumání můžeme setkat. Mezi nejdůležitější charakteristiky řadí:

- *otevřenost* má zajistit respekt vůči zkoumaným osobám a jejich individuálním zvláštěnostem, ale také otevřenost vůči použitým metodám a novým situacím,
- *subjektivitu*, čímž přiznáváme, že nevylučujeme možné ovlivnění výsledků výzkumu vlastními hodnotovými postoji výzkumníka,
- *procesualitu*, což podtrhuje fakt, že výzkumný akt je procesem, v jehož průběhu se dynamicky mění jeho jednotlivé prvky,
- *reflexivní reagování*, popisuje tím nutnost výzkumníka, který by měl být připraven na nové nečekané momenty a konstelace,

- *zaměřenost na případ a jeho jedinečnost*, což by nemělo znemožnit ho současně zahrnout do širšího historicko-kontextuálního rámce.

Mezi hlavní úskalí kvalitativního přístupu zařazuje Hendl (1997) tři základní nedostatky:

1. *Odpovědi mohou být přehnané, zkreslené nebo nedokonalé*: musím předpokládat, že klienti, kteří byli ochotni se výzkumu zúčastnit, nejsou třeba schopni moji žádost o jejich účasti ve výzkumu odmítnout, protože mohou mít strach z narušení naší další spolupráce nebo se mohou cítit zavázáni příslibem další terapeutickou péčí. Ten fakt, že je výzkum realizován ve „státní“, bezplatné poradně, může u některých klientů, v jejichž možnostech není placená služba, vyvolat pocit závazku nebo recipročního obchodu. To vše může následně ovlivňovat i jejich odpovědi.

2. *Existuje vždy rozdíl mezi tím, co lidé říkají a dělají*: i přesto, že byl výzkum anonymní, tzn. že, nejsou uvedena pravá jména respondentů (pouze křestní jména, která byla změněna) a záznamy byly upraveny tak, aby údaje v nich uvedené nevedly k identifikaci respondenta, tak musíme poznamenat, že to, co respondenti říkají a dělají, může být ovlivněno jednak stresem z náročné situace, kdy jdou se svou intimitou do neznámého prostředí k neznámému tazateli, a jednak potřebou maskovat své motivy, pocity, myšlenky či chování před svým partnerem z důvodu velkého napětí mezi nimi samotnými. Musíme mít stále na zřeteli, že přichází do poradny, protože mají vztahový problém, a nyní o něm mají hovořit, a ještě před cizí osobou. Vztahový problém vždy znamená výrazný zásah do komunikace. Z tohoto hlediska je to velmi nevýhodné výzkumné nastavení, klienti v rámci svých konfliktních a neefektivních her mohou výrazně zkreslovat výsledky našeho výzkumu.

3. *Subjekt nechápe kontext*, ve kterém vznikají otázky výzkumníka, a proto je snadno špatně interpretuje: na začátku jsem sice respondenty seznámil s účelem své práce, ale pouze okrajově, sdělil jsem jim a vysvětlil hlavní výzkumnou otázku a dále nechal na doptání. Tím mohl vzniknout prostor pro to, že respondenti mohli interpretovat mé výzkumné úsilí třeba v jiném zorném úhlu či v jiném kontextu.

6.2. Metody sběru dat

Výzkumnou část a také sběr dat jsem z pragmatických důvodů rozdělil do tří částí. Každá z nich je pokusem se podívat na manželskou krizi z jiného zorného úhlu. A to jednak z pohledu toho, co manželé o své krizi říkají, dále toho, co můžeme pozorovat při

jejich rozhovoru o ní, a v neposlední řadě toho, jak je vztah manželské krize samotnými manželi fyzicky a symbolicky vyjádřen v prostoru. Pro každou část jsem použil jinou metodu sběru dat.

6.2.1. Rozhovor

První část zachycuje manželskou krizi prostřednictvím *toho, co o ní manželé říkají*. Jako hlavní pilíř sběru dat jsem zde použil polostrukturovaný rozhovor, jehož pomocí jsem se snažil získat co nejvíce informací o vztahu manželů a jejich manželské krize, resp. o historii, jejích důvodech, průběhu, důsledcích až po verbální zachycení toho, jak krize v aktuální situaci vypadá. Součástí bylo zachycení toho, jaký význam manželé současné krizi dávají a jaké způsoby zvládání používají. „*Cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je získat detailnější a komplexní informace o studovaném jevu*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 13).

Před realizováním samotných rozhovorů jsem si vypracoval schéma a základní okruhy rozhovoru a připravil si několik základních otevřených otázek. Během samotných rozhovorů jsem pak používal další připravené doplňující otázky, které se postupně rodily především po každém zrealizovaném rozhovoru a jeho následné analýze. Doplňující otázky měly dvě funkce – jednak ověřovaly správnost pochopení a jednak pomáhaly postupně propracovávat téma manželské krize do hloubky. Otázky jsem nepokládal přesně ve stanoveném pořadí, ale spíše podle nastavení a otevřenosti manželského páru, také jednotlivé okruhy jsem nabízel podle toho, jak který pár reagoval. Snažil jsem se o co největší plynulost rozhovoru a vědomě jsem podporoval poskytování informací formou dialogu mezi partnery.

Pro rozhovor jsem si připravil těchto šest základních okruhů:

- Obraz partnerského vztahu v aktuální situaci, tj. v době příchodu do manželské poradny.
- Význam, který manželské krizi partneři přiřazují.
- Důvody a příčiny manželské krize.
- Destruktivní faktory a mechanismy ovlivňující další rozvoj manželské krize.
- Způsoby zvládání, které manželé použili pro zlepšení vztahu.
- Očekávání od manželské poradny.

Ke každému okruhu pak náležely základní otázky. Seznam doplňujících a rozvíjejících otázek plně uvádím v Příloze č. 3:

- *Popište mi, jak vypadá nyní váš vztah? Co se v něm děje a co vše je tím ovlivněno?*
- *Jaký význam má pro vás vaše manželská krize? Jaký význam má pro váš vztah?*
- *Zkuste si vzpomenout, co vše se podílelo na vzniku? Co se odehrálo a kdy to začalo?*
- *Jak to, že se narůstající nepohodu, nespokojenost či konfliktnost nepodařilo zastavit? Co se podílelo na prohloubení tohoto neuspokojivého vztahu? Co ještě?*
- *Můžete mi říci, co všechno jste již vyzkoušeli, aby se vám začalo ve vztahu lépe dařit? V čem se vaše přístupy lišily a v čem byly podobné?*
- *Co očekáváte od spolupráce se mnou či mými kolegy? V čem myslíte, že vám může pomoci přítomnost manželského poradce?*

I přesto, že jsem měl stanoveny hlavní a doplňkové otázky, jsem si vědom, že „v zakotvené teorii sběr dat a jejich analýza nepředstavují dvě oddělené fáze. Spíše jde o pohyb mezi fázemi sběru dat, kódování a psaní poznámek jako cesta tam a zpět.“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 87).

6.2.2. Pozorování

Druhá část zachycuje manželskou krizi prostřednictvím ***toho, co můžeme sledovat při pozorování vzájemné interakce manželů***, při jejich povídání o vztahu, tedy při jejich vztahování se. Získané poznatky dále doplňuje obraz partnerského vztahu složený z nejčastějších projevů chování, reagování a komunikačních vzorců, kterými se manželé k sobě v poradně při rozhovoru vztahují. Na základě vytvořeného seznamu možných interakčních projevů jsem se snažil definovat několik základních interakčních stylů. Jde o pokus nestranného pozorovatele přispět do obrazu manželské krize prostřednictvím zachycení přítomných projevů partnerů v rozhovoru o vztahu. Gottman (1979) nazývá tyto projevy jako afektivní chování partnera. Po delším váhání jsem se rozhodl pro pojmenování tohoto souhrnného chování jako interakční styl partnera, především proto, že tím chci označit skutečnost, že tyto projevy sleduji v rámci jejich interakce. V rámci pozorování respektuji předpoklad, že povídání o vztahu na půdě manželské poradny v době manželské krize je samozřejmě situací umělou a že tato situace může produkovat velký

stres, a tím může být interakční chování zkresleno. Naproti tomu však obecněji předpokládám, že manželé spolu v poradně po nějakém čase komunikují podobným způsobem jako doma. Tedy, že volí (více či méně vědomě) podobné způsoby komunikace, podobné způsoby vztahování se k sobě a že se objevují podobné vztahové a komunikační vzorce. Verbální komunikace je doplněna mnoha vztahovými schématy, která se projevují na úrovni pozitivního či negativního afektivního chování, které je z velké části závislé na tom, jak se jim ve vztahu zrovna daří. Tím je pak možné tyto projevy považovat za projevy jejich krizového vztahu.

Vzhledem k tomu, že v druhé části mi šlo o pozorování interakčních stylů, které manželé mezi sebou v komunikaci v rámci setkání v poradně používají, a v třetí části o sledování jejich výtvoru při technice sochání vztahu, tak jsem v této části rozhodl pro sběr dat pomocí metody pozorování. Pozorování záměrné a zúčastněné.

Metoda pozorování „*spočívá v záměrném a plánovitém vnímání, které je cílevědomě zaměřeno k dosažení určitého cíle*“ (Svoboda, 1999, s. 25). Pro náš výzkumný cíl v druhé části volíme pozorování *zaměřené*, které je omezeno a řízeno předem stanoveným plánem. Pozornost je při něm soustředěna na výskyt jednotlivých stylů, které jsou odděleny a definovány souhrnem konkrétních viditelných projevů složených z verbálních a neverbálních komponentů. Z časového hlediska v našem případě hovoříme o *krátkodobém* pozorování, protože jde o pozorování omezené dobou návštěvy manželského páru v poradně. Švaříček a Šed'ová (2007) takové pozorování nazývají jako *zúčastněné a otevřené*, a to proto, že sledujeme studované jevy přímo v dané situaci, dochází zde k interakci mezi výzkumníkem účastníky výzkumu a účastníci vědí, že jsou pozorováni.

Metodu pozorování jsem vybral i přesto, že Svoboda (2005) pokládá pozorování za metodu vhodnější spíše pro individuální práci. Pozorovací metody manželských párů mají však v manželsko-rodinném poradenství již historicky důležité místo (Kratochvíl, 2000). Pozorování „*může zkušenému a cvičenému pozorovateli poskytnout mnoho informací, které by bylo jinak obtížné získat*“ (Svoboda, 2001, s. 36).

6.2.3. Technika

Třetí část se snaží zachytit manželskou krizi prostřednictvím *toho, co můžeme sledovat při tvorbě jejich společné činnosti*. Pomocí speciálně připravené techniky („sochání vztahu“) mi jde o to, zachytit partnerský vztah v manželské krizi v prostoru. Cílem jejich

činnosti bude socha postavená z vlastních těl a bude postavena v prostoru. Prostor je horizontálně rozdělen do devíti sektorů (dveře, knihovna, kuchyňský kout, sezení, střed, skříň, stůl, okno, kout s velkou kytkou). Každá socha bude vyfocena prostřednictvím figurantů, což znamená, že v rámci úplné anonymity zaznamenám co nejvíce podrobností hned po setkání a poté přistupuji k technice focení za pomoci figurantů. Tím samozřejmě dojde ke zkreslení nejen jemností v psychomotorice, ale i v intenzitě neverbálních signálů. Naším cílem je však jejich umístění do sektorů, vertikální poloha partnerů a hlavně verbální výklad jejich postoje. Na základě získaných dat (socha na fotce a zaznamenaný slovní výklad) provedu obsahovou analýzu.

Cílem této techniky bylo rozšíření, doplnění a zpřesnění informací týkajících se obrazu partnerského vztahu v manželské krizi. Sledoval jsem, co se díky této technice vynoří za nové informace oproti verbálně řečenému v polostrukturovaném rozhovoru. Vyšel jsem přitom ze dvou předpokladů. Za prvé při hravé činnosti se partneři uvolní a svým fyzickým postojem vyjádří na symbolické úrovni něco, co je jinak slovně nezachytitelné. Za druhé mi jde z psychologického hlediska o zapojení jiné části mozku. Předpokládám totiž, že v rámci rozhovoru převažuje racionální zpracování tématu, a i když jsou velmi často přítomny výrazné emocionální aspekty, tak je těžké je zachytit směrem k postojové úrovni mezi partnery. Na úrovni anatomie mozkových sfér mi šlo o přesmyknutí zpracování tématu manželské krize z racionální „levé hemisféry“ na emocionální „pravou hemisféru“. Tím jsem předpokládal, že získám další zajímavý zdroj informací, které přispějí k celkovému obrazu manželské krize.

Instrukci pro tuto techniku, jsem vypracoval v následujícím znění:

„Na začátek našeho sochání považuji za důležité vám říci, že všechno, co zde uděláme je brané a platné právě jen pro váš vztah. Není žádné porovnávání. Nezajímá nás hodnocení, nezajímá nás ani, jestli je to dobře nebo špatně, jde nám o zachycení toho, jak to prostě je. Nezajímá nás ani, jak to mají ostatní partneři, zajímá nás pouze váš vztah.... Pokud byste tápali nebo nevěděli, nic se neděje, nevadí to, teprve to společně hledáme. A pokud by to bylo pro jednoho z vás v nějaké fázi nepříjemné, dejte mi to jakýmkoli způsobem najevo. Přerušíme to, nebo to úplně zastavíme...“

Nyní se podívejte po mé pracovně.... Zkuste si představit, že zdi této pracovny jsou hranice našeho společného prostoru. Tak i váš vztah má svůj více či méně definovatelný prostor, a také své hranice. Představte si, že tyto zdi jsou hranicemi vašeho vztahu. Předpokládám, že jste uvnitř, i když někdy můžete mít pocit, že tomu tak není. Důkazem, že jste uvnitř, je fakt, že jste přišli sem do poradny a přivedli jste sebou svůj vztah, abyste se mu nyní více věnovali. Dám vám postupně dva úkoly. Zkuste je udělat sami za sebe a pokud možno beze slov a jiných verbálních (slovních) projevů...

Tak nejdříve ten první úkol... Rozhlédněte se po prostoru vašeho vztahu, po mé pracovně, a zkuste zde nyní najít místo, které bude co nejvíce odpovídat vašemu místu ve vztahu. Které bude vyjadřovat, kde se v současné chvíli ve vztahu cítíte. Asi to bude jiné, když někdo bude uprostřed místnosti, u knihovny, v kuchyňském koutu, u dveří či u okna.... Klidně si můžete vyzkoušet několik míst, abyste pocítili, jak to v něm vypadá..... Až to budete mít, tak mi to dejte znamením ruky najevo....“

Tak a teď ten druhý úkol.... Na svém místě, na kterém nyní stojíte, zkuste udělat ze svého těla sochu. Ta socha by měla vyjadřovat, jak se ve vztahu cítíte, měla by vyjadřovat postoj, který nyní vůči partnerovi zaujímáte. Zkuste zapojit skutečně celé tělo. Určitě něco jiného bude vyjadřovat socha, v níž bude někdo stát vůči partnerovi čelem, bude se usmívat a bude nabízet otevřenou náruč, a něco jiného bude vyjadřovat socha, v níž budete ležet na zemi, se schoulenou hlavou v náruči. Nechci vás příliš rozptylovat, tak to pojdme zkusit. Klidně opět vyzkoušejte více variant... Až budete hotovi, tak mi to sdělte nějakým gestem“.

6.3. Výzkumný soubor

Jelikož již pátým rokem pracuji jako manželský poradce v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy neváhal jsem (já a ve výzkumu zasvěcení kolegové) oslovit klienty, kteří vyhledají v akutní a neuspokojivé situaci svého vztahu naši poradnu v očekávání odborné pomoci. Tímto tedy legalizuji metodu svého výběru. Rozhodl jsem zvolit metodu *záměrného výběru*, která je v kvalitativních výzkumech používána velmi často. Miovský (2006) dokonce mluví o *záměrném výzkumu přes instituci*, čímž označuje skutečnost, že užíváme určitou instituci, jakožto poskytovatele dané služby k tomu, abychom získali cílovou populaci, která nás konkrétně zajímá. Záměrný výběr má výhodu v tom, že nám nejde o reprezentaci populace, ale o reprezentaci určitého problému. Jedná se o výběr, kde vybíráme respondenty podle předem daných kritérií či charakteristik. Hlavní kritéria výběru jsem stanovil takto:

- musí se jednat o dospělé, resp. plnoletý manželský pár, kdy jsou oba ochotni zapojit se do výzkumu
- oba manželé se shodují, že jejich vztah se nachází v krizi, nebo s tímto označením pro jejich dlouhodobě neuspokojivý vztah souhlasí
- jsou manželé minimálně 3 roky (snaha o vyloučení prvních fází vztahu)
- mají 1-3 děti (narození dítěte má simulovat zátěž a nutnou změnu).

Kritéria vzorku jsem stanovil i s vědomím, že záměrný teoretický výběr je charakteristický tím, že není definovaný základní soubor a že dopředu není znám ani rozsah výběru, ani znaky základního souboru. Výběr se totiž provádí opakovaně a je dokončený při nasycení všech vznikajících teoretických potřeb (Hendl, 1997).

Dalším sledovaným kritériem byl věk, délka manželství, počet dětí, ukončené vzdělání a skutečnost, zda pochází z úplné nebo rozvedené původní rodiny (za rozvedenou rodinu, považujeme tu, kde se rodiče rozvedli ještě v době sdílení společné domácnosti s dětmi).

Musím také na tomto místě zdůraznit, že výzkumný vzorek není reprezentativní vzhledem k populaci, ale vzhledem k výzkumnému problému. Nižší počet respondentů si

můžeme dovolit vzhledem ke kritériu kvalitativního výzkumu o teoretické nasycenosti, tzn. že hledáme do té doby, dokud nám rozhovory přinášejí nové důležité informace, které by obohacovaly tvorbu našeho konceptu, kategorií či teorie.

6.4. Základní charakteristiky výzkumného souboru

Celkem jsem výzkumně pracoval s 25 manželskými páry s tím, že do výzkumného souboru jsem jich nakonec zaevidoval pouze 22. U dvou párů nebylo možno provést techniku sochání, protože ji odmítli s odůvodněním, že už nemají čas, resp. že nechtějí dělat nic kromě povídání. Jeden pár se pro mne stal skutečným oříškem, protože jsem nedokázal zaškátulkovat jejich interakční styl, a ani jejich zpracování techniky sochání se nepodařilo úspěšně (ani při opakovaném zadávání se manželovi nedařilo uchopit vztah na symbolické úrovni – „*nedokáží si představit, co po mně chcete, vůbec vám nerozumím, to, jak se ve vztahu cítím, jsem vám už přece řekl...*“).

Jak již bylo výše uvedeno, šlo o klienty (heterosexuální manželské páry), které v rozmezí od dubna 2008 do října 2010 navštívili Poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Praze 2, Mánesova 53 pod Centrem sociálních služeb Praha z důvodu neuspokojivého vztahu, který označili za krizový, resp. mluvili o manželské krizi.

Na konci prvního setkání vyjádřili dobrovolný souhlas s anonymní účastí na výzkumu. Výzkum jim byl popsán a na obecné úrovni sděleny cíle tohoto výzkumu. Svou účast na výzkumu pak stvrdili svým podpisem. Po absolvování rozhovorů a techniky sochání mi nastal nečekaný problém v tom, že z dvaadvaceti manželských párů se pouze deset vyjádřilo souhlasně ke kompletnímu zveřejnění všech získaných údajů, tzn. zveřejnění kompletního přepisu rozhovoru a vyfotografování sochy pomocí figurantů. Informovaný souhlas ke zveřejnění kompletního přepisu rozhovoru jsem získal pouze u deseti párů a zveřejnění sochy u šestnácti párů. Vzhledem k citlivým a intimním informacím, které rozhovory obsahují a vzhledem k velkému množství citací, které jsem v samotné analýze použil, jsem se nakonec rozhodl tento problém vyřešit tak, že přepsané rozhovory v této práci veřejně publikovat nebudu. Rozhodl jsem se zachovat nejenom anonymitu, ale i diskrétnost poskytnutých informací. Na základě této skutečnosti jsem se rozhodl k nestandardnímu kroku a kompletně přepsané rozhovory jsem uložil pouze do spisové dokumentace každého klientského páru. Každému páru byl přepsaný rozhovor poskytnut k nahlédnutí. Na základě tohoto citlivého kroku všech dvaadvacet manželských párů dalo

souhlas ke zveřejnění pouze jednotlivých útržků textu pro potřeby tohoto výzkumu. Všem párům bylo nabídnuto, že 1. ledna 2011 bude celá diplomová práce k dispozici buď přímo u mě v poradně, nebo po její obhajobě v knihovně psychologie FF UK. Šestnáct fotografií soch vztahu jsem se rozhodl zveřejnit v simulaci pomocí figurantů. A rámci jejich analýzy se soustředit jen na ty nejpodstatnější části.

Do výběru jsem zařadil manželské páry s těmito charakteristikami:

Věk	Muži	Ženy
29 – 39	13	15
40 – 49	8	7
50 – 59	1	0

Tab. 3 – Rozdělení respondentů podle věku v době výzkumu

Ve výzkumném vzorku byl nejmladší jeden muž ve věku 29 let a dvě ženy ve věku 30 let, naopak nejstarším byl 52letý muž a dvě 46leté ženy. Vůbec nejvíce početná skupina respondentů se nacházela ve věkovém rozmezí od 29 do 39 let, bylo to 28 jedinců z celkových 44.

Ukončené vzdělání	Muži	Ženy
SOU	3	0
SŠ	9	13
VOŠ	1	1
VŠ	9	8

Tab. 4 – Rozdělení klientů podle dokončeného vzdělání

Ve vzorku je nejvíce zastoupeno středoškolské vzdělání. Velkým překvapením je, že se mi nepodařilo sehnat nikoho se základním vzděláním a pracoval jsem pouze se třemi jedinci se SOU vzděláním. Zajímavý je soubor devíti vysokoškolsky vzdělaných mužů.

Délka vztahu	Počet párů
3 – 5 let	6
6 – 10 roků	4
11- 15 roků	4
16 – 20 roků	4
20 – 30 roků	4

Tab. 5 – Rozdělení klientů podle délky jejich vztahu

Rozdělení klientů podle délky vztahu potvrzuje obecnější statistiky, že poradny nejvíce navštěvují lidé mezi 4 – 7 rokem, což je období, které Kratochvíl (2000) popisuje jako období první manželské krize. Zajímavá je pak vyrovnanost v dalších věkových skupinách.

Rozvodovost rodičů	Počet partnerů
rodiče manžela rozvedeni	10
rodiče manželky rozvedeni	12
rodiče nerozvedeni	5
oba rodiče rozvedeni	5

Tab. 6 – Rozdělení klientů podle rozvodovosti jejich rodičů

Určitě neméně zajímavou charakteristikou souboru je rozvodovost rodičů našich klientů. Nejvíce jsou rozvedeni rodiče u manželek, celkem dvanáct. Manželé nejsou příliš pozadu s deseti rozvedenými rodiči. Určitě za zmínku stojí i konstatování, že pouze pět párů z celkových dvaadvaceti, pochází z nerozvedené rodiny.

Poslední charakteristikou byl počet dětí. Čtyři páry měly pouze jedno dítě, dvanáct párů mělo dvě děti a šest párů mělo tři děti.

6.5. Postup sběru dat

Jak už bylo uvedeno, výzkumný sběr dat byl realizován od dubna 2008 do října 2010. Každému výzkumně vyhovujícímu manželskému páru byla na konci jejich prvního vstupního setkání v poradně nabídnuta účast a spolupráce na mém výzkumu. Do sběru respondentů jsem zapojil i své tři kolegyně, které se ochotně snažily pomoci, i přesto, že se

jim to příliš nedařilo. Tím se potvrdily mé obavy, že sehnat dostatek respondentů může být ústřední problém. Kolegyně při náboru většinou narážely na překážky v tom, že si mne potenciální respondenti nebudou moci v rámci prvního setkání „okouknout“ a otestovat, a tak nezískají potřebnou důvěru, aby do takového výzkumného úsilí vstoupili. Takže nakonec všichni respondenti byli pouze mými klienty.

S každým ochotným párem jsem strávil jeden a půl až dvě hodiny, čas nebyl přesně strukturován, spíše šlo o naplnění obsahu a naplnění potřebných metod. V rámci setkání byl realizován nejdříve rozhovor, v jeho průběhu došlo na pozorování a hledání interakčního stylu a následně byla provedena technika sochání.

6.5.1. Rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor byl rozdělen na tři části – úvod, hlavní a závěrečnou část. V první části byli respondenti ještě jednou seznámeni s obsahem a cíli výzkumu. Byli seznámeni s tím, že údaje jsou vázány mlčenlivostí a anonymitou, že samotný rozhovor bude přepsán pod jinými jmény a hlavní osobní údaje (nedůležité pro můj výzkum) budou pozměněny. Odpovědi jednotlivých rozhovorů byly průběžně zapisovány a následně kompletně přepsány. V hlavní části byl proveden podrobný rozhovor s hlavními i doplňujícími otázkami a tématy. Poté byla v závěru provedena technika sochání a do připravených záznamových archů zapsány podrobnosti týkající se jak pozorování interakčních stylů, tak výsledná podoba sochy a její interpretace.

6.5.2. Pozorování

V rámci rozhovoru o vztahu manželů jsem zaznamenával jednotlivé viditelné prvky chování, reakcí a komunikačních schémat. Původně jsem chtěl sezení nahrávat na videokameru a dále pozorovat interakční prvky v rámci přesně stanovených interakčních epizod na záznamu, ale můj záměr se stal nerealizovatelným. Především z důvodu opakovaného nesouhlasu klientů s natáčením a také s náročností této metody, která by měla být jen metodou doplňující. Od záměru pozorovat chování v interakci manželů jsem neustoupil, ale byl jsem nucen ji zjednodušit do formátu tužka – papír. Tím se však zkomplikovala potřeba větší objektivity a doložitelnosti. Jsem si vědom výrazných metodologických nedostatků tohoto postupu.

Postupně jsem s každým novým párem vytvářel seznam všech přítomných projevů chování, reakcí a komunikačních schémat, které jsem dále upravoval či doplňoval, pokud se u dalšího páru objevovalo něco nového. Pestrý seznam těchto interakčních projevů jsem následně analyzoval a rozdělil do různých skupin. Opakovaným prověřováním jsem vytvořil několik základních kategorií, resp. stylů. Každý interakční styl je pak definován základními charakteristikami, konkrétním chováním, reagováním a komunikačními prvky. Na základě postupné selekce jsem dospěl k pěti základním stylům (vstřícný, odmítavý, dominantní, podřidivý a agresivní) – podrobnější popis kategorizace stylů je v kapitole č. 7 (Analýza dat). Tím jsem přispěl dalším střípkem do skládání celkového obrazu manželské krize u našich respondentů.

Samotné pozorování probíhalo v rámci druhého setkání v poradně. I to mělo svůj důvod. Druhé setkání jsem volil záměrně z důvodu potřebné eliminace vznikajícího stresového zatížení z neznalosti prostředí a s tím spojenými prožitky. První setkání v poradně je velmi stresující, plné nervozity, napětí či trémy. Klienti přichází do situace, která je pro ně často velká neznámá. Právě proto i psychologové toto setkání rámcují jako setkání úvodní a seznamovací. Manželé mají na prvním setkání „*obrovskou úzkost z toho, že se protrhne hráz vzteku, nenávisti, zranění a ponížení. Mají úzkost i toho, že terapeut nebude nestranný*“ (Willi, 1998, s. 46). Proto jsem první setkání bral jako seznamovací a pokud souhlasili s účastí na výzkumu, tak jsme do týdne udělali druhé setkání, které již bylo označeno za výzkumné.

6.5.3. Technika

Tak jako před pozorováním probíhala pečlivá příprava interakčních stylů, tak také pro popsanou techniku sochání jsem připravil potřebný záznamový arch. Zde jsem po dlouhém přemýšlení, jak sochu informativně pro výzkum využít, dospěl k závěru, že bude nejvhodnější využít principu symbolického znázornění vztahu v prostoru prostřednictvím samotných postav manželů. Na základě výše uvedené instrukce klienti vytvořili sochu svého vztahu, resp. pozic, které odpovídaly tomu, jak si ve vztahu připadají, a poté na tomto místě vytvořili podobiznu toho, jak se v této pozici ve vztahu cítí.

Celou půdorysní plochu pracovny jsem rozdělil do devíti sektorů (dveře, knihovna, kuchyňský kout, sezení, střed, skříň, stůl, okno a kout s velkou kytkou). Zaznamenával jsem sektor, kam si daný partner stoupl, a poté jsem zaznamenával jeho výpověď, co pro něj tato pozice znamená a co tělem vyjadřuje za pocity, či jaký význam své soše dává.

Pokud se jeden partner postavil, např. do sektoru „dveře“, označil jsem tuto skutečnost do souhrnného archu. Toto zapisování bylo numerickou přípravou pro následnou kvantifikaci získaných údajů. Zápisky o celkové podobě sochy jsem podrobně poznamenal na papír, což sloužilo k následnému vyfocení za pomoci figurantů. Významové výpovědi jsem nahrával na MP3 a poté při analýze písemně využil přesné výroky, které jsem se snažil následně opět roztřídit do kategorií. Analyzovanými jednotkami tedy byla návštěva konkrétního sektoru, poloha v daném sektoru a verbálně přiřazený význam své pozici.

6.6. Analýza dat

Zkoumaný fenomén manželské krize si sám přímo říká o kvalitativní přístup, a protože jsem potřeboval zmapovat co nejširší spektrum různých možností a pak je systematicky zpracovat na obecnější úrovni, zvolil jsem jako hlavní design výzkumu metodu zakotvené teorie (Grounded Theory) podle u nás dostupného zpracování autorů Strausse a Corbinové (1999). Sami o ní mluví jako o „*kvalitativní výzkumné metodě, která používá systematický soubor postupů k tvorbě induktivně odvozené zakotvené teorie o nějakém jevu*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 15). A to je přesně ta metoda, kterou pro zpracování mnou získaných dat potřebuji. Budu s ní zpracovávat hlavní metodu sběru dat, tedy informace získané pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Systematický proces v případě zakotvené teorie znamená cyklický stále dokola se opakující řetězec získávání dat a analyzování pomocí kódování. Kódování samotné vede od konkrétních informací k vytvoření obecnějších pojmů a kategorií. Poté se pomocí nalézání vztahů mezi těmito kategoriemi vytváří obecný koncept se snahou zachytit ústřední kategorii. Cílem je pak vytvořit hypotézu či získat konkrétní teorii, která by definovala zkoumaný jev přes centrální kategorii, jež je sycena kategoriemi podřadnějšími, méně obecnými.

V rámci své práce jsem se rozhodl z této precizně vypracované metody použít pouze první druh **otevřeného kódování** tak, jak to dovoluje i Švaříček a Šed'ová (2007). Postupoval jsem tak, že jsem přepsané rozhovory nejdříve roztřídil na jednotky (kousky textů) a pomocí dalších otázek a porovnávání jsem se snažil údaje pomocí kódování postupně konceptualizovat na úrovni pojmů a ty dále třídit do obecněji pojatých kategorií. Cílem této práce bylo popsat a vyprofilovat co nejdůležitější kategorie, které můžeme v obrazu manželské krize najít. A jejich pomocí této problematice porozumět z dané perspektivy. Rozhodl jsem se udělat dvojí kategorizaci. Jednak kategorizaci „obrazu

manželské krize v aktuálním stavu“, tj. kategorizování toho, co se v manželské krizi děje, co v ní můžeme vidět, čeho si můžeme všimnout ve chvíli, kdy klienti přichází do manželské poradny. A pak kategorizaci důvodů, které vedly ke vzniku samotné manželské krize nebo které ji rozvíjely do destruktivnější podoby.

Metoda zakotvená teorie podle Strausse a Corbinové (1999), se skládá ze třech etap, ze třech druhů kódování se. Nejdříve provádíme **otevřené kódování**, což je proces, kde se text nejdříve rozebírá, prozkoumává, porovnává a pak se dále pomocí kódování provádí pojmenování s následným seskupením podobných pojmů do obecnějších kategorií. Pak se provádí **axiální kódování**, což je „soubor postupů, pomocí nichž jsou údaje po otevřeném kódování znovu uspořádány novým způsobem, prostřednictvím vytváření spojení mezi kategoriemi. To se činí v duchu kódovacího paradigmatu, které zahrnuje podmiňující vlivy, kontext, strategie jednání a interakce a následky“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 70). Konkrétně to znamená, že se hledají vztahy mezi stanovenými kategoriemi, až se dospěje k novým více reprezentativním pojmům. Na závěr se dělá **selektivní kódování**, což je hledání centrální kategorie, „která je pak uváděna do vztahu k ostatním kategoriím“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 86).

Analýza pomocí otevřeného kódování měla za cíl vytvořit systém pojmů, které byly následně sdružovány do kategorií. Získané kategorie jsem se rozhodl blíže představit pomocí velkého výčtu přímých citací (v kapitole Analýza dat) ze získaných výpovědí tak, aby bylo jasné, že jsou tvořeny pouze na jejich základě, a aby byly maximálně srozumitelné. Výsledky z techniky sochání jsem se rozhodl také kvantifikovat. Kvantifikace je spíše přehledová, jde pouze o sečtení sycení daného sektoru. Numerická data jsem dále statisticky nezpracovával. Technika sochání je také doplněna fotografií sochami vztahů (viz. Příloha č. 2 – kompletní fotografie soch vztahu), což má dokreslovat jak numerické, tak nenumерické pojetí výzkumu.

6.7. Omezení výzkumu a kontrola validity

O kvalitativním výzkumu musím ve svých studijních podmínkách přemýšlet jako o výzkumu, který nabízí mnoho údajů na základě málo respondentů. Právě proto i navzdory velkému úsilí dojít k obecnějšímu závěru je těžké cokoliv generalizovat do širší populace. Autoři zakotvené teorie Strauss a Corbinová (1999) s touto skutečností počítají a o své metodě tvrdí, že spíše vede ke specifikování podmínek, za kterých se manželská krize vyskytuje, a specifikuje jednání nebo interakce, které s ní souvisí a které mají za následek.

Hendl (1997) se zmiňuje o úskalích, která přináší kvalitativní přístup, ale také stanovuje, že kvalitní kvalitativní výzkum musí splňovat jistá kritéria, aby se mohl považovat za validní. Švaříček a Šed'ová (2007) mluví o základním přístupu k zajištění validity a tou je podle nich triangulace. Na základě nutnosti zajistit mým zjištěním potřebnou výzkumnou validitou jsem realizoval následující metody:

- ✓ *kombinace přístupů* – přesto, že kvalitativní přístup byl zcela zásadní, použil jsem i prvky kvantitativního,
- ✓ *triangulace metod sběru dat* – použil jsem polostrukturovaný rozhovor, pozorování a speciálně připravenou techniku sochání, to vše doplněno anamnestickými údaji,
- ✓ *triangulace na úrovni respondentů* – respondenti se lišili svým věkem, délkou ve vztahu, počtem dětí, ale také tím, kdy s nimi byly rozhovory a další metody realizovány, celé výzkumné snažení bylo rozprostřeno do dvou let,
- ✓ *zpětná vazba poskytnutá odborníky* – své výsledky jsem v každé etapě konzultoval s několika odborníky či jinými kolegy v manželsko-rodinném poradenství,
- ✓ *zpětná vazba poskytnutá úspěšnými klienty* – oslovil jsem o zpětnou vazbu i pět párů, které ke mně docházely do párové terapie a úspěšně ji dokončily, po ukončení spolupráce jsem je požádal, aby se podívali na dosažené výsledky
- ✓ *literatura* – tak jak upozorňuje Strauss a Corbinová (1999), literatura by měla přijít až na závěr, také s ní můžeme vést debatu nad tím, jak se na daný problém koukají oni a jaké výsledky nám přináší náš výzkum.

6.8. Struktura výsledků empirické části

Na závěr této metodologické části si pojdme shrnout důležité. Metodologicky jsem výzkum popsal včetně výzkumného vzorku a použité metodologie. Hlavní metodologií je kvalitativní přístup, konkrétně metoda zakotvené teorie. Ta je doplněna kvantitativním přístupem ve zpracování informací z pozorování a z techniky sochání. Kvantitativní prvky nejsou dále statisticky zpracovány, šlo mi tím spíše o doplnění celkového „obrazu manželské krize“, než o hledání vztahu mezi proměnnými.

Určitá část výsledků je prezentována v kapitole č. 4 (Analýza dat), kde jsou blíže popsány získané kategorie, subkategorie, interakční styly a jsou zde také zveřejněny numerické výsledky. V diskuzi se pak snažím o sjednocující integraci všech získaných poznatků. Tyto poznatky se snažím pak diskutovat s podobnými či odlišnými odbornými výsledky.

7. ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

Analýzu získaných dat jsem provedl odděleně ve třech na sobě nezávislých fázích. Postupně a cyklicky jsem nejdříve analyzoval výpovědi polostrukturovaných rozhovorů, paralelně s tím probíhala analýza pozorování interakčních stylů a na závěr jsem provedl analýzu techniky sochání. Integrovaní do jednoho obrazu je realizováno v kapitole Diskuze, zde je také získaný obraz porovnáván i s výsledky jiných studií.

7.1. Analýza získaných dat pomocí rozhovoru

Základem analýzy získaných dat bylo roztřídění celého přepsaného textu na podrobné jednotky. Přitom jsem měl na zřeteli skutečnost, že jednotlivé otázky se částečně doplňují a že se tedy mohou v některých místech rozhovoru překrývat. V textu se pak objevovaly stejné pasáže se stejným obsahem a významem. To bylo typické především pro rozhovory v pozdějších fázích výzkumu, kde bylo velké množství doplňujících otázek, ale sytící potenciál byl již malý. Bylo tedy nutné čerpat z kontextu celého rozhovoru a nikoli se jen striktně držet daného okruhu. Někdy se však stalo, že při analýze textu se jedna oblast vyskytovala jen marginálně, ale to ne vždy muselo být tím, že šlo skutečně jen o okrajovou záležitost v procesu manželské krize. Mohlo se klidně stát, že na tuto oblast respondenti zapomněli, nebo se nebyli jisti tím, jestli to do tohoto výzkumu patří, nebo se jen styděli, jako tomu bylo např. u popisování vychladnutí v intimní sexuální složce jejich vztahu.

Graficky jsem v následujícím textu zvýraznil **centrální kategorie tučným podtrženým** písmem, **subkategorie pouze tučně** a přesné citace výroků respondentů jsem označil *kurzívou v uvozovkách*. Pokud se v textu objeví *podtržení kurzívou*, jde pouze o pragmatické zvýraznění pojmů v citacích, které má pomoci rychlejší orientaci.

7.1.1. Kategorie „obrazu (symptomů) manželské krize“

Na základě otevřeného kódování jsem dospěl k poznání, že symptomy manželské krize můžeme sledovat na *dvou oddělených úrovních*. Jednak symptomy na úrovni jedince a jednak symptomy na úrovni vztahu. V některých případech bylo těžké rozhodnout, zda symptom zařadit do první či do druhé kategorie, např. oddalování se či uzavírání se před partnerem jsem zařadil do vztahové kategorie Blízkost - distance, ale při hlubší analýze bychom určitě zjistili, že se ten samý projev může vyjadřovat na individuální úrovni třeba zvětšující potřebou blízkosti (na individuální úrovni kategorie Potřeby a očekávání), a určitě můžeme přemýšlet i o kategorii Způsoby zvládání. Tímto příkladem chci jen ukázat, jak těžké bylo přiřazování kategorií i subkategorií a že se některé kategorie prostě překrývají. Chci tím zdůraznit, že provádění kategorizace je vlastně vytváření umělých konstruktů. Nicméně na základě toho můžeme v získaných datech určit nějaký systém a strukturu.

Na základě provedené analýzy se mi ukázalo, jak moc manželská krize ovlivňuje vztahovou dynamiku, ale i individuální prožívání partnerů. Výrazným, i když ne vůbec neočekávaným, výsledkem je, že krizový partnerský stav jednak produkuje *změny* na mnoha vztahových i osobních úrovních, a jednak produkuje i *nové příznaky* do té doby neznámé.

Manželská krize *na úrovni jedince* (osobní úrovni) nabízí subkategorie: zdraví (somatické a duševní stav), emoce, schopnosti a dovednosti, způsoby zvládání, sebepojetí, potřeby a očekávání. *Na úrovni vztahu* jsem pak získal samostatné subkategorie: komunikace, rovnováha, blízkost – distance, spolupráce - soupeření, perspektiva.

Po provedené analýze rozhovoru (získané kategorie symptomů) a analýze pozorování (získané kategorie interakčních stylů) jsem provedl srovnání, ze kterého vyplynuly další zajímavé poznatky, které jsem dále kategorizoval. Získal jsem tak skupinu symptomů, které vystupovaly *na úrovni vztahové dynamiky*, proto jsem se je rozhodl pojmenovat jako - *dynamické symptomy*. Mezi něž patří: proces fakticity (přijetí), obranné mechanismy, epercepce, změna vnitřního postoje k partnerovi a vztahu, komunikační a vztahové hry, pulzace a vytváření koalic.

Uvádím zde podrobný rozpis kategorií s přímou citací výpovědí. Za každou citací je v závorce uvedeno pohlaví klienta F – značí partnerku ženu (jako *female*), M – značí partnera muže (jako *male*), věk klienta/ky a číslo klienta (pro bližší identifikaci přepsaných rozhovorů ve spisové dokumentaci).

SYMPTOMY NA ÚROVNI JEDINCE

1. Zdraví

Respondenti se již od prvních rozhovorů pravidelně rozpovídali o vlivu manželské krize na jejich zdravotní stav. Na základě jejich výpovědí jsem rozdělil zdravotní stav na oblast tělesných a psychických příznaků.

A – somatický stav

Na úrovni těla můžeme sledovat příznaky na dvou úrovních:

- Přímé somatické příznaky – sem spadají příznaky, které mají skutečný somatický nálezh
 - „*V průběhu naší krize se mi postupně začaly objevovat různé nemoci. A to jsem před tím nebyl asi deset let nemocný. Nevím, jestli to tomu přičítat, ale doktor mi říkal, že je možnost, že je psychosomatické. Měl jsem delší dobu bolesti břicha, ale nakonec to skončilo vyndaným žlučníkem. Asi po půlroce se mi objevil problém s krčními mandlemi. Na to jsem trpěl v dětství, ale pak se to zklidnilo a nyní se to ozvalo znova. Museli mi je vyndat. No, a nakonec mi objevili žaludeční vředy. Tak nevím, ale zdá se mi to už příliš nápadné.*“ (M, 46, 8)
 - „*... u mě se objevují již tři roky různé gynekologické potíže, hlavně mykózy. K tomu se loni na podzim po několika letech přidala alergie, měla jsem i sennou rýmu.*“ (F, 45, 15)
 - „*Ano, moje tělo vnímá, že něco není v pořádku. Už nějakou dobu trpím migrénami, to jsem měla naposledy v pubertě...*“ (F, 46, 2)
- Psychické potíže projevené somatickými příznaky:
 - „*Asi před měsícem jsem úplně fyzicky zkolabovala, stalo se mi to v metru. Odvezli mne do nemocnice, ale nic nenašli, mluvili o totálním vyčerpání organismu a o oslabeném imunitním systému.*“ (F, 36, 21)
 - „*Po té poslední hádce jsme se udobřovali v posteli, takhle nám to fungovalo dlouhá léta, ale při pohlavním styku jsem najednou začal cítit velký tlukot srdce, pak mi tam začalo nesnesitelně píchat. Bylo to tak bolestivé, že jsem myslel, že umřu. Manželka mi zavolala záchranku,*

v nemocnici jsem prošel různými vyšetřeními, ale na srdci žádný infarkt nenašli. Primář mě chvíli vyslyšel a pak říkal, že bych si měl možná dojít za psychologem.“ (M, 43, 12)

- *„Když se takhle ptáte, tak se mi propojuje, že přibližně v té době se u mne začaly objevovat problémy se spánkem. Nemůžu moc dobře usnout. Někdy je to tak nepříjemné, že si musím vzít prášek od kamarádky. Ale k doktorovi, bych kvůli tomu tedy nešla.“ (F, 46, 2)*
- *„Když jdu poslední týdny domu, tak se tam vůbec netěším. Cítím to úplně na žaludku, bolí mě břicho, jsem celá stažená. A když přijdu domů, padne na mě deka a je vymalováno, už nejsem schopna cokoli říci.“ (F, 33, 18)*
- *„Zatímco manžel přibral za poslední rok asi 5 kilo, tak já jsem tím neustálým stresem asi 10 kg zhubla.“ (F, 38, 17)*
- *„Nám se nic výrazného nestalo. Jo, vlastně si vzpomínám, že jsem před narozením druhého syna potratila, to bylo tenkrát takové velmi konfliktní období.“ (F, 34, 4)*

B – duševní stav

Prožívání zátěže, kterou manželská krize bezesporu je, narušuje psychickou pohodu každého z partnerů. Někdy může dojít až k narušení psychické integrity, což má pak hlubší dopady na jednotlivce i na celý pár. Konkrétně můžeme najít tyto příznaky s přímým s psychickým prožitkem:

➤ úzkostné a panické reakce

- *„V posledních týdnech propadám do ohromné úzkosti, nedokážu to blíže popsat, ale ta intenzita je ochromující. Nedokážu to pak ničím zastavit, má to i doprovodné projevy v těle (nemůžu se soustředit, jako by se všechno zúžilo, bušení srdce, knedlík v krku). Mám u toho myšlenky o nekonečnosti tohoto stavu, dostávám strach, panikařím jako bych ztrácela rozum. Je to strašně nepříjemné a přitom se to děje bez nějakého konkrétního spouštěče.“ (F, 43, 22)*
- *„Jak jsem doma stále zavřená na mateřské, tak je to pro mne hodně těžké, mám pocit velké izolace, za poslední tři měsíce jsem propadla asi dvakrát ohromné panice, myslela jsem, že se zblázním. Řekla jsem to svojí*

doktorce a ta mě poslala k známému psychiatrovi, ten mi sdělil, že se jedná o nějakou panickou ataku. Byla jsem tam minulý týden. Dal mi prášky, které nyní mám brát 14 dní.“ (F, 32, 17)

- *„Jak k nám přišli ti exekutoři, tak to pro mě bylo hrozné. Byla jsem v šoku, vůbec jsem na to nebyla připravená, manžel mi nic neřekl, nevěděla jsem, že proběhl soud, že máme dluhy. Cítila jsem to od manžela jako hroznou zradu, dodnes jsem mu to neodpustila. Pak jsem zkolabovala. Od té doby cítím permanentní ohrožení, takovou existenční úzkost. Nevím, co bude, a manžel mi s tím vůbec nepomáhá.“ (F, 40, 12)*

➤ depresivní a apatické naladění

- *„Začala jsem z toho propadat do takové apatie. Ráno jsem vůbec nechtěla do práce. Neměla jsem sílu. I když mám děti moc ráda, tak jsem se najednou z nich nedokázal těšit. Najednou se mi ztratila radost ze života, ztratila se i taková celková energie. Takový stav jsem nikdy nezažila. Byl to ubíjející smutek. Chtěla jsem o tom s manželem mluvit, ale on to nechápal, tím se to ještě prohlubovalo, nic nepomáhalo. Pak jsem četla nějaký článek o depresi a úplně to sedělo. Nyní je to o trochu lepší.“ (F, 45, 15)*

➤ náladovost a impulzivita

- *„...poslední dobou jsem hodně podrážděný, náladový, mám velké výkyvy. Stačí málo a celé se mi to přesmekne. Pak jsem schopen bouchnout v MHD, doma i v práci. Jo, jsem v takovém celkovém napětí.“ (M, 43, 12)*
- *„... není mi dobře po duši. Hledám ve vodách alternativních přístupů. Potřebuji porozumět, co se to se mnou děje. Byla jsme na regresní analýze, zafungovala, ale jen měsíc. Mám pocit, že jde o něco hlubšího, ale zatím to nevidím.“ (F, 30, 14)*
- *„Situace se vyostřila až tak, že došlo doma na fyzickou potyčku... Když se k tomu asi před dvěma měsíci přidal soud o dědictví po matce, tak jsem propadla šílenému zoufalství. Jediné možné východisku jsem viděla v sebevraždě. Pomohl mi můj psycholog. Ten mi i doporučil vás.“ (F, 42, 22)*

➤ vzniku závislosti či patologické žárlivosti

- „To víte, že ten náš dlouhodobý nesoulad má svůj podíl i na tom, že jsem začal zase pít. Nedokázal jsem to napětí zvládnout jinak, moje závislost na alkoholu, kterou si nechci přiznat, má kořeny někde jinde, ale ten současný stav to silně provokuje. Dřív jsem utíkal do práce, ale když se doma napiju, tak se dostaví uvolnění a zklidnění. Teda do té doby než žena začne rvát. Ale to většinou je až potom, co uspí děti.“ (M, 35, 3)
- „Hlavně nám to komplikuje manželčina žárlivost, od té doby, co se doma situace vyostřila, tak máme doma Itálii. Bez zjevného důvodu nastane výbuch a nesmyslné podezírání. To jsou takové neuvěřitelné konstrukce, co ona vidí, že to není možné. Až se sám divím, kam na to chodí.“ (M, 42, 22) x „... jo, to je pravda, nedokážu si pomoc, já tu jeho nevěru vidím úplně všude, nejraději bych byla, kdyby byl stále se mnou. Ale ani to nefunguje, pak jdeme spolu po ulici a já mám pocit, že stále po všech ženských kouká. Je to sprosták.“ (F, 43, 22)

2. Emoce

V návaznosti na zdravotní stav jsem se v duševních symptomech dotkl výrazného propojení s emocionálním prožíváním. Emoce jsou zastoupeny v manželské krizi vrchovatou měrou, a proto je této kategorii, na následujících řádcích, věnována zvýšená pozornost. V podrobnější analýze můžeme sledovat, že při zvětšující se zátěži (viz Kategorie příčin manželské krize) a neúspěchu ji zvládat, se výrazně proměňuje emoční atmosféra celého vztahu. Relativní pohoda a spokojenost partnerů je v procesu vzrůstající manželské krize časem vystřídána negativními pocity. Pro některé je charakteristická jejich *dlouhodobost*, pro jiné jejich *intenzita* a pro jiné jejich převládající *paralyzující vliv*. Mají tendenci se postupně shromažďovat a nastavovat emoční rozpoložení partnerů do konfliktního postoje. To pak výrazně ovlivňuje způsob jejich vztahování, reagování, chování a v neposlední řadě i to, jak spolu dokážou komunikovat. V rozhovorech se nejčastěji vyskytoval:

➤ vztek v různé intenzitě

- „No jak bych to mohl prožívat? Jsem prostě naštvaná, hrozně. Mám vztek, nejraději bych ho vykopala z bytu.“ (F, 34, 14)

- „Chvíli to jde, ale pak už to neunesu a bouchnu. Dříve jsem to polykala do sebe, ale rakovinu si kvůli němu nenechám udělat. Mám rudo před očima, nedokážu to kontrolovat.“ (F, 36, 20)
- „Jo, nejraději bych do všeho mlátil.“ (M, 43, 12)

➤ stres, únava a napětí

- „Jsem unavený, kmitám od práce do práce a do toho pak přijde manželka a chce něco řešit. Já na to nemám. Jsem na pokraji svých sil.“ (M, 36, 21)
- „Cítím dlouhodobě velmi nepříjemný tlak, stres, možná i nátlak. To, jak se nám to nedaří vyřešit, někam se posunout, tak to mě drtí. Když se blížím k domovu, tak to úplně cítím, hůře se mi dýchá, mám myšlenky odejít, zdrhnout. Ale něco mě domu dotlačí, nechci být srab. Jak se na mě manželka podívá, tak to myslí třeba dobře, ale já to cítím jako velký tlak. Nevím, co s tím, mám to i nyní, když to popisuji.“ (M, 32, 5)
- „... to dusno u nás doma by se dalo krájet, když jsme ve stejné místnosti, tak mlčíme, ale uvnitř jsem napjatý až k prasknutí“ (M, 37, 9)

➤ smutek

- „No, a pak se za to stydím, cítím se vinna a omlouvám se. Je mi z toho mizerně a smutno.“ (F, 34, 14)
- „Cítím hrozný smutek, stýská se mi po době, kdy to bylo prima, kdy jsme si byli ochotni vyjít vstříc.“ (F, 33, 19)

➤ pocity nepochopení

- „Asi oba se cítíme nepochopení tím druhým, vid'? Je mi to nepříjemné, snažím se, aby mi manžel rozuměl, ale nedaří se mi to.“ (F, 33, 18)
- „Je mezi námi velké nepochopení, ale když si to chceme vyjasnit, tak se pohádáme a ubližujeme si různými výroky, které už nejdou dát zpět.“ (M, 42, 16)

➤ bolest a neúspěch

- „Moc to bolí (pláč)... Strašně mi ubližuješ (k manželovi)... Cítím se od tebe ponížená, mám pocit, že jsem nějaký pól, se kterým si můžeš dělat,

co chceš. To, jak mě urážíš, co říkáš, to hrozně bolí. K našemu psovi se takhle nechováš.“(F,

- *„To, kam jsme to dopravovali, беру jako velký neúspěch, cítím to jako svou prohru. Chtěl jsem to mít jinak než moji rodiče. Snili jsme si o tom, že překážky zvládneme, jako když lezeme po horách, ale tohle je velké břemeno. Je toho tolik a my ani nemáme na sebe čas. A když se sejdem večer u stolu, tak jsme tak unaveni, že jde raději jeden z nás spát nebo se pohádáme.*“(M, 37, 9)

➤ strach

- *„Nemám chuť s ní mluvit, vlastně s ní už nechci ani spát. Náš kontakt mě děsí, omezují se na provozní věci. Nerozumím tomu, co se to děje. Chtěl bych to jinak, ale nejde to. Cítím prostě nechuť.” (M, 43, 12)*
- *„Mám z manžela strach, bojím se mu už cokoli říci... Mám strach, že to obrátí proti mně, mám strach, že když se k němu přiblížím, tak od něj dostanu ránu. Psychickou, on by mě nemlátil. Ale o to je to horší, nikdo mi nevěří, jak to bolí.” (F, 42, 1)*

➤ nuda a nezájem

- *„Abych se přiznal, tak musím říci, že mě to doma moc nebaví. Po druhém dítěti se už nebaví o ničem jiném než o zoubkách, spánku dětí, jestli udělal malý hovínko apod. Ale to se nedá, mě to nudí, mám děti rád, ale tohohle je tolik, jako bychom neměli jiné téma, jako by nás v životě nic jiného nebavilo. Potřebuji něco inspirativního, ne jen stížnosti, jak je to hrozné či jak nám rostou děti. To mě nebaví, ale to už jsem ženě říkal, ale ona s tím nic nedělá.” (M, 37, 11)*
- *„Cítím od manžela nezájem. Potřebovala bych s ním sdílet, ale jeho to nezajímá. Cítím se odmítaná. Nemá zájem o mě ani o mé potřeby, ani o náš vztah. Jediné, co ho zajímá, jsou děti, vlastně jen syn, toho preferuje, což mě také štve.” (F, 34, 4)*

➤ bezmoc a nejistota

- *„Jsem bezmocná. Nevím, co mám dělat. Je to devastující bezradnost. Ať udělám cokoli, tak to k ničemu není... Na svou bezmoc reaguji*

rezignací. Jako by přede mnou stála skála, na kterou nevím, jak vylézt. Když to zkusím, tak spadnu a natluču si. Když ji chci obejít, tak dostanu facku, když se chci otočit a odejít, tak mi podtrhne nohy, když chci jenom sedět a plakat, tak to přece nesmím. Jsem z toho zoufalá.“ (F, 34, 14)

- *„Ano, manželka má pravdu, cítím určitě nejistotu, nevím, jak na tom jsme, nevím, zda bude nějaké příště. Potřeboval bych nějaký pozitivní signál, ale manželka mi ho nedává. Je uzavřená ve svém světě, ve světě své práce a svých přátel a mě do toho nepřibírá.“ (M, 32, 7)*

➤ **žárlivost a ohrožení**

- *„Od té doby, co chodí manžel na kafe s tou kolegyní, tak žárlím. Jo, přiznávám, ale asi je to přirozené, mám ho ráda, nechci ho ztratit, vím, že je to nyní mezi námi na vidličku. Cítím se tou kolegyní prostě ohrožená. Kdyby mi aspoň něco o sobě říkal, ale on je takový uzavřený a tajemný. Nebo kdyby tu situaci chtěl nějak řešit, ale on je v tom nesmlouvavý. Dělá si, co chce, cítím jeho bezohlednost. Je mu jedno, co to se mnou dělá. O to víc mám strach.“ (F, 38, 17) - žárlivost bez patologické komponenty*

Jako další výrazné emoce se objevovaly pocity nespokojenosti, frustrace a nenaplnění. Při bližších dotazech se ukázalo, že jde o pocity plynoucí z nevyslovených potřeb a očekávání a z jejich nenaplnění. Pokud šlo o neuspokojení potřeb a očekávání, bylo mnohokrát pojmenováno:

➤ **zklamání**

- *„...zklamal jsi mě, to jsem od tebe fakt nečekala.“ (F, 36, 21)*
- *„Zklamání, kterého jsem se dožil, nechci ani zmiňovat.“ (M, 42, 22)*
- *Já se moc snažím, ale za odměnu stejně přijde jen další zklamání a trest.“ (M, 32, 7)*

➤ **nebo i silnější podoba, tj. zrada**

- *„... že mně někdy udeříš, že na mě budeš schopen sáhnout pěstí, to cítím jako zradu, kterou ti nemůžu odpustit, mám to pořád v sobě“ (F, 38, 19).*

- Popisovány byly dále pocity nespravedlnosti
 - „... tak já jsem se celou dobu snažil být perfektním chlapem, dělat, co jsem jí na očích viděl, a ona udělá tohle, je to hrozně nespravedlivé“ (M, 52, 2)
 - „A to mi udělal, protože jsem se celou dobu tak hezky o něj starala, to je spravedlnost, co?“ (F, 36, 21)
- Mezi pocity, které se také okrajově objevovaly, patřila *nepřitažlivost* partnera, a to jak fyzická, tak duševní. U fyzické nepřitažlivosti se dokonce u dvou žen objevil *pocit hnusu a fyzického odporu* k partnerovi, který koresponduje s podobnými výpověďmi, kde se mluvilo o *emočním chladu* k partnerovi nebo směrem od partnera“
 - „Už ho nemůžu ani vidět, natož cítit. Je mi z něj fyzicky špatně. Nemůžu si pomoc, je to, jako když jsem byla podruhé těhotná. Je to taková alergie, akorát bohužel na manžela.“ (F, 36, 21)
- Analýza také přináší zjištění, že několik partnerů mluví o narušeném pocitu identifikace se vztahem:
 - „... před krizí jsem pro rodinu i manželku dýchal, hodně jsem se obětoval, vynechával jsem kamarády, sport, různé firemní večírky. Bylo nám spolu moc hezky. Nechtěl jsem to, nebo jsem to nepotřeboval. Byl jsem v tom vztahu spokojený a byl jsem v něm naplno. To nyní je to naopak, už se nepřizpůsobuji, dělám si více méně, co chci. Nenechám se omezovat. Nebudu ze sebe dělat troubu. Moje uspokojení je pro mne více než náš vztah“ (M, 42, 22).
 - „Dříve jsem měla velkou potřebu investovat, dávat do vztahu celou sebe a všechno, co mám. Po mnohém zklamání a uvědomění si, že je to jen jednostranné, jsem s tím přestala. Už se v tom vztahu necítím.“ (F, 35, 3)

V rámci dynamiky emočních obsahů se ukázalo, že emoce spíše *nejdou vyjadřovány*. Vyjadřují se názory, spekulace, obvinění, ale poskytování zpětné vazby prostřednictvím toho, jak dané chování na partnera působí, nebo informování toho, co se s ním děje na emoční úrovni nebo jak se v tom cítí, tak to partneri nepoužívají. Sdělovat své emoce je zřejmě příliš nebezpečné a ohrožující. Hodně

partnerů se shodlo na tom, že je to dávání zbraně druhému do jeho rukou, mají strach, že by je pak jejich zbraní vítězně ponížil, resp. „... že by to pak na mě někdy zákeřně vytáhnul a použil to proti mně. Cítím, že v této chvíli moje pocity nejsou přijímány, a tak bych byl blázen, kdybych je chtěl dobrovolně sdělovat. K ničemu by to nebylo“(M, 45, 1).

V rámci rozhovoru jsem si mohl prostřednictvím pozorování všimnout také výraznější dynamiky a výraznějšího střídání emocí, tzn. že pocity nemusí být jen intenzivnější, ale často se velmi rychleji střídají. Doba jejich aktualizace i nástupu je kratší, síla polarity je větší. (poznámka ze zápisu o rozhovoru s párem č. 4: „manželé mluví hodně rychle, na sebe reagují až neuvěřitelnou rychlostí, tam kde před chvílí vzpomínali na něco hezké, je nyní hned bod vzniku jejich hádky... aniž jsem se stačil zeptat na bližší podrobnosti, už si manželé vyjadřují nenávist a od ní velmi rychle přechází k hledání viníka“). Při nepříjemném prožívání dochází u mnoha partnerů k vytváření vnitřních uzavřených světů (úniky do fantazie – viz. Kategorie způsobů zvládání) a také v některých případech k přebírání odpovědnosti za pocity druhého partnera. Přebírání odpovědnosti za to, jak se druhý cítí, je dokonce v některých párech přímo vyžadováno. Partneri jsou vydírání, kritizováni a nuceni k tomu, aby si uvědomili, že za to, jak se jeden cítí, může přeci chování a slova toho druhého. Kruh závislosti je tím uzavřen. Můžeme nastoupit a jízda na kolotoči začíná. Myslím, že ani Saint-Exupéry (1994, s. 85) to nemyslel takto, když v Malém princovi napsal: „Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal. Jsi zodpovědný za svou růži...“ Ruiz (2002) už nezastírá pochybnosti o přejímání odpovědnosti za pocity druhého, a přímo konstatuje, že pouze každý z nás je odpovědný za své pocity. To, že je to jedna z nejtěžších partnerských dovedností, nám potvrdí nejeden manželský poradce.

Můžeme tedy shrnout, že mezi nejtypičtější a nejvíce charakteristické emoce manželské krize bezesporu patří agrese (v polohách od podrážděnosti až po vztek či nenávist), pak je to určité pocit bezmoci, bezradnosti, ohrožení, nedůvěry, strachu, napětí, samoty a odcizení. Závěrem ještě musíme poznamenat, že pouze jeden z partnerů přímo zmínil prožitek stresu. Stres se ale ukazoval v jednotlivých vztazích jako velmi důležitý a skoro všudypřítomný, i když se spíše projevoval v popisování napětí, strachu, únavy, bezmoci apod. pocitů.

3. Schopnosti a dovednosti

V rámci prožívání zátěžové situace se aktualizuje náš schopnostní a dovednostní aparát. Mikšík (2003) uvádí, že se naše osobnostní dispozice velmi dobře ukazují především při zvládání zátěžových situací. Manželská krize je jedna z nich. Jde o dlouhodobou náročnou situaci či období, ve kterém je zapotřebí velkého množství partnerských schopností a dovedností. Situace je komplikována i tím, že zde člověk není jen sám za sebe. Je v této situaci s někým, který je vlastně jeho částí týmu, ale zároveň v období, které moc týmových rysů nevykazuje. Z analýzy se ukazuje, že partneři uvádějí, že na základě současného prožívání krize spíše vystupují „neschopnosti a nedovednosti“, tzn. že potřebná schopnost či dovednost v tomto období úplně chybí, nebo je přítomná, ale je vztahově nefunkční. Situace si žádá její zapojení, obnovení nebo potřebu se ji nově naučit. Průvodním pocitem neschopnosti či nepřítomnosti potřebné partnerské dovednosti je pociťovaná bezmoc či bezradnost.

Někteří partneři jasně popisují, že potřebné dovednosti a schopnosti mají, ale vysvětlují, že není možné je použít v dané kritické vztahové situaci. Např. (M, 37, 10) uvádí: „*Negativně emoční rozpoložení v našem vztahu, užití těchto dovedností roztrhá na kusy*“. Do běžného užívání těchto vlastností vstupuje negativní motivace, negativní postoj vůči partnerovi a neochota spolupracovat. Oddálení, soupeřivé vztahování, zranění či všudypřítomné podráždění nedovoluje použít partnerské dovednosti k potřebnému porozumění, pochopení, dohodám a vyjasnění. Respondenti mluvili nejčastěji o těchto dovednostech a schopnostech:

➤ komunikační dovednosti

- dovednost hádky - „*Neumíme se hádat, když se začneme hádat, tak to vždycky skončí hroznou bolestí. Začneme dobře a snažíme se oba dva, ale pak jeden řekne něco, co toho druhého rozčílí, a už to lítá. Pak začneme motat jablka s hruškami, minulé s ještě minulejším a snaha si něco vyříkat končí katastrofou.*“ (M, 52, 2)
- konstruktivní hádka - „*Já se také neumím hádat, bojím se konfliktu. Mám pak rozklepané kolena i hlas, neumím argumentovat, manžel mě rychle a snadno převálcuje.*“ (F, 33, 18)

- dovednost aktivního naslouchání - „Víte, my se potřebujeme naučit komunikovat. My se spolu vůbec nemůžeme bavit, nám to nejde. A když ano, tak je to takové strohé a studené povídání o ničem. Nějak jsme to ztratili...(chvíli mlčení) Vlastně, když nad tím přemýšlím, tak jsme to nikdy moc neuměli. My se neumíme poslouchat.“ (M, 42, 6)
 - schopnost empatie - „Vždyť to vidíte, my vám toho řekneme hodně a udržíme si to tak, abychom se nepohádali, ale vůbec se neposloucháme. Každý z nás máme tendenci si říkat to svoje. Když manžel na mě takhle mluví, tak jsem hrozně naštvaná, uvítala bych takové to pořádné naslouchání se špetkou empatie. Dřív jsme si to dopřávala dosyta, ale nyní je to pryč.“ (F, 35, 3)
 - schopnost obrany - „Když na mě manžel útočí, tak se neumím bránit. Někdy se mnou dokonce manipuluje, ale dělá to tak šikovně, že mu to prostě zblafnu. Horší je to, když mně vyhrožuje, tak to nevím, co dělat. Snažím se mu to vysvětlovat, ale velmi brzy mi dojdou slova.“ (F, 40,12)
- Jak je patrné, tak výrazně jsou zmiňovány dovednosti především kolem *komunikace*. Toto téma budu samostatně analyzovat v kategoriích na úrovni vztahu, ale i přesto si zde nejde nevšimnout dovedností, které plynou z potřeby *udělat platné a fungující dohody*, nebo se normálně domluvit na tom, jak spolu budou dále fungovat.
- dohody - „Potřeboval bych, abychom se naučili vytvářet platné dohody, abych se mohl spolehnout, že něco platí, když je to domluvené. A ne jako nyní v pátek, že se domluvíme, že odjždíme na chalupu v pět večer a nakonec jedeme až v sobotu v osm hodin ráno.“ (M, 38, 4)
- U několika partnerek se objevovala, jak přes kopírák, potřeba dovednosti si *vyjednat pomoc* v domácnosti či udělat restrukturuaci jejich *kompetencí* ve společném soužití.
- rozdělení kompetencí - „Nevím jak to udělat, padám na ústa a on mi prostě nepomůže. Potřebuju pomoci s úklidem, nákupem, dětmi, ale když si o to řeknu, tak je to jako by mi manžel nerozuměl. Asi to neumím.“ (F, 45,15)

- „Potřeboval bych mít doma rozdělené kompetence. Jako to máme v práci. Ale fakt rozdělené, ne jako to máme doma nyní, že mi manželka řekne, že to je moje kompetence, a když to udělám, tak mě pak opakovaně kritizuje a kecá do toho, jak to má vypadat nebo jak to mám udělat.“ (M, 33, 19)
- Objevovala se také potřeba zlepšení rozhodovací schopnosti.
 - „To jak manželka neustále mění svá rozhodnutí, to mě drásá. Jednou se domluvíme na tom a ona to ještě několikrát změní. Pak už jí ani nevěřím a nedá se na ní spolehnout. Dělán si to pak sám.“ (M, 52, 2)
 - „Když něco kupujeme, tak manžel neustále chodí od krámu ke krámu a neustále si zjišťuje informace a pak stejně koupíme to, kde jsme byli na začátku. Takhle to bylo i s naším barákem.“ (F, 30, 7)
 - „Když se na něco manžela zeptám, tak neví. Nemá názor, není nikdy pro nic rozhodnut. Když to udělám po svém, tak pak je najednou chytrý jak rádio. Kritizovat mu jde, ale odpovědně rozhodnout neumí.“ (F, 42, 6)
- Samostatnou skupinou jsou dovednosti směrem k péči o děti a o sebe. V péči o sebe se ukázala neschopnost odpočívat, neschopnost se uvolnit, neschopnost si uspořádat čas tím způsobem, aby zbyl čas i na péči o sebe.
 - „Neumím odpočívat, organizovat si svůj čas a pak jsem věčně bez energie. Když bychom mohli být spolu, tak jdu spát, protože jsem fakt unavená. Nemůžu s tím nic dělat. Takže se prostě již měsíce mjííme.“ (F, 36,21)
 - „Nemám nic jako moje kamarádky, které rády chodí na masáže, zacvičit si, na pedikúru či s jinými holkami na kafe či kina. Taký bych ráda, ale když mám příležitost, tak nakonec couvnu. Nedokážu si to užít, uvolnit se, tak tam raději nejdu.“ (F, 32, 10)
- V péči o děti se nejčastěji objevovala neschopnost se sjednotit ve výchovném působení na děti, zanedbávání dětí jedním z partnerů, nespokojenost jednoho s tím, jak druhý nerovnoměrně rozděluje pozornost a lásku, ubližuje dětem či je ponižuje, jak není dobrým vzorem.
 - „Asi bychom potřebovali i nějakou rodinnou terapii, nevíme si rady se synem. Hlavně se nedokáže vzájemně podpořit, neumíme se sjednotit,

každý ho vychováváme na vlastní pěst. Mnohdy jdeme proti sobě, což samozřejmě syn pak proti nám pěkně využívá.“ (M, 36, 11)

- Objevila se i absence schopností vedoucích k *udržení si své identity* nebojovným způsobem a *schopnost zdravého sebeprosazení*.
 - „Nevím, jak mám jinak dosáhnout toho, že můžu jít s kamarádkou na diskotéku. Tak prostě bouchnu dveřmi a jdu. Vyzkoušela jsem mnohé, ale všechno bezúspěšně, a tak jdu, protože mám ráda tanec, hudbu a své přátele. Jdu i přesto, že vím, že se tím situace minimálně na a týden ještě zhorší“ (F, 33,18).
- Tak jako v předchozí kapitole se i zde objevilo téma *zacházení s pocity druhého* a *neschopnost zacházet s neřešitelností situace*.
 - „Nezvládám, když se manželka na mě naštve. Víím, že má právo se tak cítit, ale mě to pak tak naštve, že se rozčílím a jsem na ní velmi nevlídný, a to dokážu předvádět do té doby, než přijde a žádá o prominutí. Víím, že to je postavený na hlavu, ale já to fakt jinak neumím.“ (M, 38,17)
 - „Myslím, že je to takové naše chlapské, když nemůžu něco vyřešit, tak jsem úplně v napětí, snažím se o to více, a když se to nedaří, tak jdu do vzteku nebo do bezmoci a pak vyvádím.“ (M, 38, 18)

4. Způsoby zvládání zátěže

Manželská krize je velmi náročné životní období každého vztahu. Pro jeho úspěšné zvládnutí je výhodné, když partneři disponují vědomými strategiemi, které vedou ke zvládnutí této zátěže, nebo když se tyto učí do vztahu přinášet. Každý z partnerů, ať chce nebo ne, se snaží (vědomě i nevědomě) nějakým způsobem krizový stav zastavit a úspěšně převést do konstruktivnější podoby. Před příchodem do manželské poradny manželé mnohdy vyzkouší mnoho takových způsobů, jak krizi zvládnout. Většinou je jejich úspěch spíše sporadický, krátkodobý a jednostranný. Když se situace ve vztahu déle nezlepšuje a manželé jsou si schopni přiznat závažnost, ve které se jejich vztah nachází, dospějí k rozhodnutí navštívit manželskou poradnu. Jde o aktivní strategii směrem k řešení problému – jde o *vyhledání podpory a pomoci*. I přesto, že jejich očekávání mnohdy nemá konkrétní podobu a mnohdy ani základní obrysové kontury, tak doufají, že někdo třetí a nestranný by mohl pomoci.

Jak jsem již uvedl, příchodu do poradny předchází mnoho individuálních či vzájemných pokusů situaci zvládnout. Do této kategorie jsem zařadil pouze ty způsoby zvládání, které jsou stále přítomny, tzn. že manželé o nich mluví jako o přítomných v momentě našeho rozhovoru.

Jako výrazná strategie zvládání současné krize se u více párů objevuje **únik**, buďto jednostranný nebo vzájemný. Má podobu vnitřního nebo vnějšího útěku. Vnitřní znamená uzavírání se do sebe, do svého vnitřního světa, zatímco vnější znamená uzavřít se, ale pomáhat si něčím, co je mimo hranice vztahu, něco, co je venku, venku v jiných vztazích či společnosti. Dochází k užívání externí pomoci.

➤ Zatímco **vnitřní** je směřován k uzavírání se do sebe, k použití vnitřních způsobů:

- unikání do samoty, sociální izolace - „*To, já se naopak pak zavírám. Mám potřebu před tím vším utéct pryč. A protože to nejde, tak uteču do sebe. Tam je mi bezpečněji. Jako malá jsem takhle utíkala do knížek a snění. A nyní mi to funguje, asi bych se jinak zbláznila.*“ (F, 36, 20)
- únik do fantazie - „*Ta situace je k nevydržení, jediné, co mi pomáhá, je samota. Tak si dělám věci, které mě baví. V sobě si pak vytvářím takový vnitřní svět, který mi manžel nemůže ohrozit, tam jsem paní já, mám v něm sílu, někdy v něm můžu plakat, aby to neviděl. Někdy si v tom světě zanádvám. Jinak si totiž moc nestěžuju.*“ (F, 38,17)
- pasivní nicnedělání a přemítání - „*Nic mě nebaví, ale pomáhá mi prostě nic nedělat. A tak jen tak brouzdám ulicemi, internetem nebo spím. Jindy mi pomáhá, když jen stále přemýšlím. Je to takové to nekonečné rozebírání života a našeho vztahu. Snažím se na něco přijít, vždy je to bez závěru, který bych převedla do reality.*“ (F, 46, 8)
- rezignace - „*I když jsem přišel dobrovolně, tak mám pocit, že nyní na vše rezignuju. Vyzkoušel jsem již hodně věcí, ale nic nefunguje. Byl jsem z toho dlouho nešťastný, vlastně naštvaný a podrážděný. Ozývalo se to v mnoha oblastech mého života. Ale nyní se to snažím pustit, mám pocit, že s tím fakt nemůžu nic dělat. A tak prostě rezignuju, snažím se to pustit, nebýt aktivní a nedávat tomu moc energie.*“ (M, 32, 7)

- **vnější** je veden směrem ven, tedy z pomoci externích „pomocníků“:
 - mimomanželský poměr - „No, právě proto, jak mě v tom bylo nesnesitelně, tak jsem nechtěla zůstat sama a začala jsem si psát po mailu a pak jsme se sešli na kafe a pak začal románek. Problém nastal, když to manžel odhalil.“ (F, 43, 22)
 - alkohol - „Asi má manželka pravdu, začal jsem prostě unikat. Doma mě to nebavilo a schytl jsem to tam, i když jsem byl OK. Tak jsem pil stále víc a pak se spustil takový ten začarovaný kruh.“ (M, 35, 3)
- Blízko úniku směrem ven můžeme najít další skupinu pokusů vypořádat se zátěží – pomocí kompenzace. Právě v různých **kompenzačních aktivitách** vnímají partneři opakovaně velkou podporou. Především jsou zastoupeny aktivity sportovní, kulturní, společenské a pracovní. Dva partneři uvádějí i duchovní aktivity směrem k náboženství, k Bohu (chození do kostela, náboženské skupiny).
 - kompenzace činností, přesměrování pozornosti - „Mně hodně pomáhá, když na to prostě nemyslím a najdu si jiné činnosti.“ (F, 34, 13)
 „Mám rád sport, takže když je doma fakt dusno, tak se seberu a jdu si zahrát tenis, fotbal nebo jedu někam na kole.“ (M, 36, 3)
 - kompenzační vztahy – „Když to dopadne špatně, tak uteču nebo zavolám své výborné kamarádce, ta už se mnou trpí takhle dva roky, prožíváme to spolu. Baví mě to s ní, máme spolu hodně společného. Je to takový můj náhradní vztah. Ona má doma také potíže, tak si tak vzájemně vyhovíme a pomůžeme si.“ (F, 38, 17)
 „Mně hodně pomohl návrat k Bohu, začala jsem zase po deseti letech chodit do kostela. Mám k tomu blízko ze svého dětství. Najednou jsem cítila, jak mi to pomáhá, ale to se těžko vysvětluje.“ (M, 40, 12)
- Velmi efektivní způsob, jak zvládat zátěž, je - především pro ženy - vyhledávání **podpory**, a to jak aktivní, tak i pasivní
 - **aktivní** hledání sociální podpory u přátel, rodiny a kolegů – „... hodně si volám s mámou a s kamarádkou, která je pro mě jedním velkým uchem. Vždycky mi dá podporu, rozumí mi.“ (F, 38, 16)

- aktivní hledání sociální podpory prostřednictvím sociálních sítí a internetu (Facebook, seznamky) – „*Začala jsem si psát s několika lidmi, je to taková příjemná skupinka optimisticky naladěných lidí. Berou život trochu jinak, mají v sobě velkou víru a odvahu. To mně moc imponuje. Je to taková neviditelná opora, je to moc příjemný.*“ (F, 30, 7)
 - aktivní hledání podpory přes získávání informací - navštěvování různých seminářů a workshopů se vztahovou tematikou, aktivního zájmu o vztahy v médiích, knížkách a časopisech – „*Hodně jezdím po různých alternativních kurzech. Byla jsem na tajči, reiki, na seminářích o vztazích, zároveň o tom hodně čtu. Skoro vše, co je dostupné. Jak knížky, tak články v časopisech. Také sleduji různé pořady v televizi, takový ten cyklus o partnerských vztazích byl hodně poučný.*“ (F, 46, 2)
 - **pasivní** hledání podpory můžeme spatřovat v pasivním doufání
„*Živím si naději, že se to určitě zlepší. Snažím se vzpomínat na minulost a říkám si, že se to vrátí... stále doufám ve změnu.*“ (F, 38, 5)
- Dále můžeme sledovat pokusy **kontrolovat situaci** na úrovni emocí i reakcí -
- „*Když s tím nemůžu nic dělat, tak se snažím tomu aspoň porozumět, snažím se v tom vyznat, vyznat se sama v sobě. Zajímá mě, co dělám špatně a co můžu dělat jinak.*“ (F, 42, 6)
 - „*No já nevím, myslím, že v současné době se mi prostě nic nedaří. Mám odhodlání, ale to se velmi rychle ukáže jako nefunkční. A pak rychle skočím do agrese... Pak se naštvu, nadávám, řvu, útočím, obviňuju, snažím se uplatnit svou sílu a převahu. Snažím se tím asi i situaci kontrolovat. I když vím, že to nikam nevede, tak mi to pomůže se uvolnit.*“ (M, 35, 20)
- Ze strategií **zaměřené na emoce** se objevovaly především způsoby s destruktivním charakterem:
- agrese a vztek – respondenti popisovali, že agrese se u nich vyskytuje v podobě více či méně cílených útoků (vědomé nebo nevědomé), obran, dělání naschválů, hysterických scén, vyvoláváním tlaků na druhého. Objevilo se opakovaně přesvědčování, vyhrožování, obviňování,

devalvace hodnot, pocitů, postojů názorů a pocitů partnera. Devalvování probíhá i v podobě sebevalvace. A dále se objevilo přehazování odpovědnosti či viny na partnera, a výrazné racionalizace -

„Nevím, co používám za způsob zvládnání, já to moc nezvládám. Vždycky bouchnu a pak to lítá. No, ne že bych házel talíře, ale velmi rychle začnu nadávat, urážet se a hádat se. Mě to prostě strašně štve. Vidím ty věci jinak než manželka a to mě drásá.“ (M, 40, 21)

„Já se taky moc neudržím, když se cítím ohrožená nebo naštvaná, tak ztropím takovou scénu, že pak sama žasnu, kde jsem to v sobě vzala. No, ono se to podobá tomu, co doma v dětství předváděla moje máma tátovi.“ (F, 38, 16)

- pocity viny a sebeobviňování – *„... bud' obviňuji manžela za to, že za všechno může tím, jak se ke mně chová, nebo obviňuji sama sebe. Propadám do sebelítosti a to pak nejde zastavit. Pláču, dokud to jde. Poslední dobou pláču hodně.“ (F, 36, 11)*

➤ I přes opakované neúspěchy se někteří partneři snaží opakovaně aktivně o **hledání řešení** na úrovni „rozumné“ komunikace. Snaží se hledat kompromisní řešení a za hlavní prostředek považují komunikaci. Jde o snahu *přiblížení se* k partnerovi, snahu o podporu vztahové investice. Je opakem oddalování se.

- aktivní forma má podobu iniciování rozhovorů – *„...snažíme se o tom mluvit. Dokonce jsme si udělali pravidlo, že když jeden začne urážet, tak ten druhý zvedá ruku, a když to nepomáhá, tak odchází, abychom to zbytečně neprohlubovali“ (F, 33, 19)*
- společných aktivit včetně sexu – *„I když to necítím, že bych to úplně chtěl, tak se snažím něco někdy vymyslet, třeba jet na výlet, nebo minulý týden jsme byli ve vinném sklípku. Někdy se pak zadaří i v ložnici, ale to poslední dobou není žádná sláva.“ (M, 45, 15)*
- pasivní podoba je pak používána spíše v omlouvání se, slibování, obětování se, přizpůsobení se, popření svých potřeb či přebírání odpovědnosti za druhého – *„Mám pocit, že nejlépe se ty věci řeší a*

posouvají, když prostě ustoupím a přizpůsobím se tomu, co chce manžel. Jsem celkem zvyklá, ale v některých věcech to prostě nejde.“ (F, 38, 9)

- V neposlední řadě se u několika partnerů objevuje **strategie popření**. Ta má podobu *bagatelizování* vztahových potíží, odmítáním, přímým popíráním jejich existence. Jiní uvádějí, že si je připouští, ale snaží se je ignorovat nebo na ně nemyslet. Snaží se *převést pozornost* na jiné myšlenky, fantazie či aktivity. Do této skupiny patří i již zmíněná *racionalizace*, která hledáním racionálního vysvětlení problému vede partnera k uchláhlení se tak, aby se nemuselo nic ve výsledku měnit.

- popření – „*Snažím se to prostě vytěsnit, popřít to, dělám jako by to nebylo. No a hodně mě drží nad vodou péče o děti“ (F, 34, 13)*

Objevují se tedy základní skupiny způsobů či pokusů zvládnout zátěžové situace v manželské krizi především za pomoci vnitřních a vnějších útěků, kompenzačních aktivit, aktivním a pasivním hledáním podpory, kontrolou situace a reakcí, hledáním řešení, popřením a negativní ventilací pocitů.

5. Sebepojetí

Kategorie sebepojetí se výrazně objevuje ve změnách na rovině sebevědomí, sebedůvěry, vnitřní jistoty, spokojenosti se sebou, sebehodnocení, autenticity svého pravého Já a určitě i vnímání a hodnocení svého sebeobrazu, popř. sebezpřijetí. Konkrétně se tato kategorie vyskytovala v podobě:

- zeslabení sebevědomí a sebedůvěry
 - sebevědomí - „*Myslím, že od té doby, co se nám nedaří domluvit se, co se hádáme, co si nadáváme a různě ubližujeme, tak se necítím tak dobře. Mám pocit ponížení, mám asi i slabší sebevědomí, tolik si prostě nevěřím. To, co jsem si opakovaně vyslechl o své neschopnosti, a to, jak se se mnou nedá po těch letech žít, to musí přece ovlivnit každého.“ (M, 35, 3)*
 - znejištění - „*Po té nevěře manžela šlo moje sebevědomí ke dnu, cítila jsem velkou nejistotu jak ve vztahu, tak v sobě. Najednou se zbořil, jak kopička z karet, ten obrázek o tom, jak jsem atraktivní, jak jsem neohrožitelná.“ (F, 43, 22)*

➤ snížená sebehodnota

- „Manžel se pak stále oddaloval, odmítal mne i v intimní složce, velmi jsem tím znejistila. Můj vztah mému tělu byl v té době katastrofální. Trvalo to dlouho, než jsem dokázala pro sebe něco udělat. V té době jsem se cítila jako bezmocná nicka.“ (F, 36, 11)
- „Moc si sebe nevážím, nejsem nyní důležitá. Je pro mne důležité jen to, co si myslí manžel, chci ho zpět, chci, aby tuhle krizi ustál a já ho přitahovala.“ (F, 36, 20)

➤ zvýšená míra sebedevalvace

- „Myslím, že mi krize ukázala, jaký jsem vlastně srab. Potřebuji se stále vidět, že to všechno zvládám, ale tahle krize mi ukazuje, že to tedy rozhodně moc nezvládám. Myslel jsem si o sobě, že dokážu něco vydržet, ale nyní nevím, jestli mám spíše plakat nebo se smát. Realita je jinde, než bych si přál.“ (M, 38, 4)
- „Už jsem si několikrát říkal, že to chci dělat jinak, že mi takhle nevyhovuje, ale ono se mi to nedaří. Cítím to jako svoje selhání, jsem pak na sebe naštvaný a nadávám si. Jak se mám na sebe pak podívat do zrcadla.“ (M, 43, 13)

➤ negativně zkreslené sebevnímání

- „Jsem taková stažená, rozhodně ne uvolněná. Vlastně se manžela bojím, bojím se jeho moci, jeho odmítnutí, jeho agrese, a tak se vnímám jako bych byla v těle někoho jiného, jako bych to nebyla já.“ (F, 36, 21)
- „Cítím, že mne manželka chce předělávat, nestačím jí takový, jaký jsem. Jsem pod takovým vnitřním tlakem. Přijdu si jako nedostatečný. Snažím se, ale ono jí to nestačí.“ (M, 42, 16)
- „Asi jsem nějaká divná, nikdo se mnou nevydrží. Moc tomu nerozumím, ale stále více mám pocit, že to ve vztazích neumím. Takhle to měla i moje máma.“ (F, 42, 6)

➤ zkreslený sebeobraz či obraz vztahu

- „Celkem to zvládáme, i přesto, že krize trvá dva roky, tak to nikdo neví, každý nás má za pohodový pár. Na rozdíl od jiných nemám potřebu se s tím někde chlubit.“ (F, 38, 17)

Po výčtu výpovědí v kategorii sebepojetí nezbyvá než připomenout, že to, jak se daný partner cítí, jak se vnímá, jak vnímá, že ho hodnotí druhý partner, to vše se podílí a přispívá pak k výslednému postoji, který zaujímá k jejich společnému vztahu, resp. ke svému partnerovi. Sebeobraz, sebevědomí, sebehodnocení, sebepřijetí jsou významnými faktory, které ovlivňují celkové nastavení pro vztah. Čím více jsou tyto faktory ohroženy, ať už z jakýchkoliv důvodů (tedy i důvody nemající nic společného se vztahem samotným), tak mají výraznou tendenci ovlivnit způsob vztahování se a postoj k partnerovi. Tento postoj se dále podílí na volbě dostupných copingových strategií v náročném období manželské krize.

6. Potřeby a očekávání

Kategorie potřeb a očekávání je jedna z dalších nesmírně důležitých symptomaticky sytících kategorií. Cílem zde není uvádět různorodou typologii potřeb a očekávání, která ve vztazích hrají ústřední motivační roli. Omezím se opět na výčet těch, které se jako výrazně aktualizované, mnohdy samozřejmě výrazně frustrované, objevují aktuálně v manželské krizi v momentě našeho rozhovoru.

S otázkou uspokojených a nespokojených potřeb či očekávání výrazně koresponduje spokojenost nebo naopak nespokojenost partnerů s jejich vztahem. V rámci vzniku vztahů dochází v období zamilovanosti k nereálnému předpokladu, že zvolený partner má skutečně takové či onaké vlastnosti, dovednosti a přednosti. Bohužel první rok vztahu přináší poznání reality a růžové brýle začínají padat. Přichází první prozření a konfrontace, že očekávání a potřeby nebudou plně syceny. A pak začíná vztah být poprvé v napětí. Jak ukazují mé rozhovory s respondenty, tak záleží na mnoha faktorech, které do tohoto procesu skutečné vztahové adaptace vstupují (*zkušenost z jiných vztahů, osobní zralost, schopnost unést určitou míru frustrace, otevřenost a flexibilita ke změně, schopnost přizpůsobit si a přizpůsobit se, rodinný vzor, korekce přátel, rigidita, stereotypy apod.*). Ukázalo se také, že všechny zmíněné faktory nejsou závislé na délce

vztahu. Nedá se tedy příliš spoléhat nebo předpokládat, že samotný věk vztahu má křivku automatického růstu.

Naopak se ukázalo, že výrazným urychlovačem růstu spokojenosti je proces, který jsem pojmenoval v souladu s Weberem (2007) jako *proces přijetí fakticity*. Jedná se o složitý a poměrně náročný sebepoznávací proces, ve kterém si každý musí přiznat, že není tím, jakého ho chce druhý mít, že nemá to, co po něm žádá. Musí ustát obavy s tím spojené, zda druhého kvůli tomu neztratí. Je to proces přijetí a smíření se s vlastními nedostatky, přijetí toho, že nemá to, co od něj druhý naléhavě a neústupně vyžaduje. Znamená to být schopen říci „to nejsem“, „to nemám“ a v rámci partnerské interakce to znamená upustit od snahy toho druhého měnit a upustit od očekávání, že ten druhý změní nás. Salome naše poznání potvrzuje, když říká, že „nemohu změnit partnera, mohu však změnit základy svého vztahu k němu (zejména tehdy, když akceptuji, že ztratím některé druhotné zisky spojené se svým nebo partnerovým utrpením)“ (1997, s. 150).

Na základě podrobné analýzy, jsem získaná data rozdělil do třech podskupin – obecné (platné pro obě pohlaví), mužské a ženské. To znamená, že jsem se neubránil potřeby a očekávání rozdělil podle pohlaví. Ony se tak skutečně vyskytovaly, což atakovalo moji snahu nebýt dopředu stereotypně či genderově determinován.

A. Obecně platné potřeby a očekávání

Na úrovni platné pro obě pohlaví nacházíme tyto vztahové potřeby a očekávání:

- potřeba naslouchání
 - „Potřebuji, aby mě vnímal, aby mě poslouchal. Občas mi dá prostor, abych mu mohla sdělit, co potřebuji, ale nikam to nevede a pak si stejně dělá, co chce. Jako kdyby mě neslyšel.“ (F, 34, 4)
- vzájemné přizpůsobení se
 - „O mé potřeby tady vůbec nejde, musím se jen přizpůsobovat, jinak nastává výrazný konflikt. Přála bych si, aby se manžel také někdy přizpůsobil tomu, co potřebuju já.“ “ (F, 34, 14)
- sílu vydržet

- „Potřebuji od manžela málo, ale vlastně hodně. Potřebuji, aby ten současný stav vydržel. Nechci, aby něco dělal nebo měnil. Potřebuji spíše, aby mě nechal se proměnit, aby strpěl to, že já potřebuji změnu.“ (F, 42, 1)
- potřeba odpočinku, pomoci a soukromí
 - „Jsem tak unavená, že bych si potřebovala odpočinout, moc by mi pomohlo, kdyby se manžel více zapojil do práce kolem dětí a domácnosti. Tím, bych měla aspoň trochu času na sebe. Na to, abych mohla někde nabrat sílu, abych si orazila, odpočinula a dobila se.“ (F, 36, 21)
- potřeba rovnocennosti v partnerství
 - „Aby se ke mně manžel nechoval jako ke své služce. Kdyby se ke mně choval jako ke svým kamarádům, tak bych se možná cítila jako jeho partnerka, takhle si přijdu jak jeho máma a dcera či nějaký podržžený.“ (F, 45, 15)
- důkazy lásky a potvrzení
 - „Potřebuji, aby ukázal, že o mě stojí, že mu nejsem lhostejná, že nejsem nějaká kusovka, kterou může kdykoli vyměnit.“ (F, 33, 18)
- neubližování
 - „Potřebuji, abys mě (směrem k manželce) v hádkách neponižovala, jak jsem neschopný a k ničemu, abys mi neustále nepřipomínala moje chyby, kterých jsem se kdy v našem vztahu dopustil. Potřebuji, abys mi takto neubližovala, protože já to nedávám, já se pak stáhnou a už nejsem k ničemu použitelný. Víš to, a přesto to děláš.“ (M, 52, 2)

Jak u mužů, tak u žen dále zaznívalo, že ve vztahu **potřebují** blízkost, emoční porozumění, ocenění, pohlazení, pocit souznění, zájem od druhého a důvěru. Partneri od sebe očekávají spolupráci, podporu, pomoc a vědomí, že se na toho druhého mohou spolehnout. S tím je spojená otevřenost v potřebě dávání a brání.

- ocenění
 - „Že ji bude zajímat, kde a jak vydělávám peníze, že mi za to bude taky trochu vděčná, že to není samozřejmost. Chci, aby mě někdy pochválila, to přece není nic nenormálního.“ (M, 32, 7)

- „*Tím, jak jsem na mateřské, tak potřebuji nějaké ocenění, uznání, že někdo vidí, co dělám, a váží si toho. Chci, aby manžel uznal mou zásluhu na domácnosti, na výchově dětí a vše co pro něj dělám.*“ (F, 45, 15)
- sdílení a zájem
 - „*Potřebuji, aby manžel se mnou sdílel více svůj vnitřní svět, aby byl pro mne čitelnější ve svých pocitech, abych věděla, co prožívá, co cítí.... Potřebuji, aby o mě projevoval aktivně zájem, mám to ráda.*“ (F, 30, 14)
 - „...*že ji bude zajímat, co dělám na stavbě našeho domu.*“ (M, 35, 20)
- pomoc
 - „... *že mi pomůže kolem domu, na stavbě, se zahradou, aby se více věnovala rodině.*“ (M, 37, 9)
 - „... *že převezme nějaké domácí povinnosti, když vidí, jak padám na ústa.*“ (F, 45, 15)
- důvěra
 - „*Přestali jsme si důvěřovat. Takhle to dál nejde. Oba potřebujeme nalézt ztracenou důvěru, jinak budeme vidět čerty za každým rohem. Bez důvěry si náš vztah neumím představit.*“ (M, 43, 12)

B. Mužské potřeby a očekávání

Mezi mužskými potřebami a očekáváními byla nejčastěji popisována potřeba klidu, plného domácího servisu, vytvoření rodinné atmosféry, větší svobody jak časové, tak osobnostní. K tomu se váže nespokojenost s tím, že ženy mají tendenci vychovávat a předělávat. Muži vyjadřovali, že potřebují být akceptováni ve své přirozenosti. Na druhou stranu si přáli, aby s nimi ženy trávily více společného času, ale pokud možno v typicky mužských aktivitách (hory, sport – aktivně či pasivně). Muži také vyjadřovali nespokojenost, že ženy stále něco řeší. Tímto „stále něco“ měli celkem ve shodě na mysli především jejich vztah nebo vztah někoho blízkého.

- klid
 - „*Když přijdu domů utahaný z práce, tak si potřebuju vydechnout, ale musím stále něco řešit. Manželka už čeká mezi dveřmi a stále mi říká nějaké nedůležité věci, které mě vůbec nezajímají.*“ (M, 35, 20)

- servis a příjemnou rodinnou atmosféru
 - „Mám představu, že když makám pro celou naši rodinu a od rána do večera musím řídit firmu, tak po příchodu domů budu cítit teplo rodinného krbu. Že pocítím takové to klidné zázemí se vším všudy, ale v této představě se krutě střetáváme.“ (M, 37, 10)
- svoboda
 - „Já mám pocit, že už funguju jen pro manželku a pro děti, vůbec nemám žádný čas pro sebe. Nechal jsem všech svých zálib, a své přátele velmi zanedbávám. Cítím takovou tíseň jako ve vězení. Potřeboval bych více svobody, více času na sebe, na svou práci a koníčky.“ (M, 37, 11)

Pro zbývající přehled uvádím ještě další krátké výpovědi, které se u mužů objevily:

- respekt autenticity
 - „...aby mě nepředělávala, abych se mohl projevovat, takový jaký jsem“ (M, 43, 12)
- sexuální potřeba
 - „... aby měla větší zájem o sex, abych se o to nemusel žadonit jak malý kluk“ (M, 32,7)
- potřeba nestěžování si
 - „... aby si tolik stále nestěžovala, aby byla samostatnější“ (M, 45, 15)
- potřeba aktivního trávení volného času
 - „...že se mnou bude chtít jet někdy na kolo nebo do hor, ...že budeme zvát naše přátele a bude více společenská“ (M, 29, 14)
- potřeba neřešit vztahové věci
 - „... a hlavně potřebuji, aby tolik neřešila věci kolem vztahu.“ (M, 42, 6)

C. Ženské potřeby a očekávání

Mezi ženskými potřebami a očekáváními se nejčastěji objevila potřeba sdílení, povídání, čitelnosti a spolehlivosti, empatie, milého překvapení a pozornosti, podpory a opory, slov ujištění a respekt emocionálnějšího světa.

- činy, dohody a spolehlivost
 - „Potřebuji, aby už konečně přestal kecat a slibovat a začal to dělat. Potřebuji, aby na něj bylo spolehnutí. Je to strašně únavné, přijdu si jak jeho matka, která ho stále o něco žádá, on slibuje a neplní. Nejde s ním udělat žádná dospělácká dohoda. Je to katastrofa.“ (F, 35, 3)
- sdílení
 - „Očekávám, že spolu budeme řešit naše problémy, že si budeme povídat o tom, co bychom mohli ve vztahu zlepšit, ale on se mnou o tom mluvit odmítá.“ (F, 33, 18)
- opora a podpora
 - „Potřeba se o něj nyní opřít. Mám těžké období a potřebovala bych cítit, že manžel je ten kdo mě chápe, kdo mě dá podporu.“ (F, 30, 14)
- rovnocenné partnerství
 - „Aby mi více sděloval věci, které se nás týkají, potřebuji vědět, jak se má jeho zdravotní stav, jaké máme dluhy, jak to bude s kolaudací našeho baráku. Ale když se na to ptám, tak nedostanu konkrétní odpověď.“ (F, 46, 8)
- slova ujištění
 - „Potřebuji, aby mi občas řekl, že mě má rád, že o mě stojí. A také potřebuji, aby mi dovolil být ženou se svými pocity. Když něco cítím a sděluji to, tak to ironizuje, shazuje. Cítím se pak jak malá holka káraná svým otcem.“ (F, 38, 17)
- dávání pozornosti
 - „Víte, toužím již několik let, že mě něčím překvapí, že mě nečekaně pozve na večeři nebo přinese kytku, že udělá nějakou pozornost, kterou mi sdělí, že mě má rád. Kdyby to udělal, tak to ani nebudu potřebovat slyšet.“ (F, 38, 9)

Tak jako v mužských potřebách a očekáváních, i zde se nám nakonec objevuje obraz, že kterého by matador české matrimonologie Stanislav Kratochvíl měl radost. Tím chci říci, že potřeby našich respondentek nemají výrazná specifika od obecně platných představ, ale k tomu více až v diskuzi.

V rámci analýzy potřeb a očekávání nám vystoupily na povrch nejen odlišné potřeby, ale také ještě jiné odlišnosti světa žen a mužů. Nevím, jak přesně tyto odlišnosti pojmenovat, ale jsou charakteristické preferencí určitého zaměření v různých dimenzích vztahu. Jednalo se o zaměření na *výkonnost x vztahovost*, při řešení problému zaměření *na problém x na emoce*, řešení pomocí *uzavírání se do sebe x řešení pomocí otevřeného dialogu*, a preferování *racionality x emotionality*.

SYMPTOMY NA ÚROVNI VZTAHU

V této části, na rozdíl od úrovně jedince, se zaměřím na analýzu symptomů manželské krize, které se dotýkají obou dvou partnerů, jejich vzájemného vztahování se a jejich vztahu, tzn. vztahové, interakční a interpersonální roviny. Kategorie jsem pojmenoval s pozitivní konotací, byť jsou v nich zahrnuty spíše symptomy ukazující na jejich nefunkčnost. Hlavní kategorie jsem nazval Komunikace, Rovnováha, Blízkost – distance, Spolupráce – soupeření a Perspektiva.

1. Komunikace

Komunikace je v manželské krizi respondenty považována za hlavní médium, přes které se může mnohé posunout k pozitivní progresi. Ne náhodou je narovnání či úprava komunikace požadována jako hlavní zakázka. Na základě rozhovorů se ukázalo, že komunikace v manželské krizi prochází velkými proměnami. Nyní se podíváme na to, co konkrétního vyvstalo v naší výzkumné situaci.

Připomeňme si, z kategorizace na úrovni jedince, že komunikaci provází výrazné *pocity nepochopení, nepochopení, neúspěchu, bezmoci a bezradnosti*. Respondenti se cítí v komunikaci *nepřijati* a mají převládající pocit, že druhý partner jim *nenaslouchá*.

- V komunikaci se objevují nebo dokonce převládají ***neefektivní a destruktivní prvky***. Mezi ně byly nejčastěji řazeny výčitky, přesvědčování, obviňování, oplácení, obrany, místo oceňování hodně kritiky, manipulace, devalvace, podezírání, nedůvěra, uzavřenost, absolutizace a dramatičnost projevu.

- kritika - „*To, jak mě manželka neustále kritizuje, to se nedá vydržet. Přijdu domů z práce a snažím se starat především o děti a domácnost, ale všechno podle ní dělám špatně. Když mě kritizuje před dětmi, tak se po chvíli neudržím a bouchnu. Jo, chci jí to vrátit. Je to pro mě potupný, ale nemůžu si pomoci. Nenechám se srážet před dětmi.*“ (M, 38, 4)
 - zlehčování - „*Stále mě nebere vážně a ať mu řeknu cokoli, tak se tomu směje. Nebo se tváří tak, že si myslí své, že jeho názor je ten nejlepší. Když to pak udělám po svém, tak se do mě naváží, uráží mě. A když to ustojím, tak se mě zase snaží přesvědčit, že to byla ode mě pěkná hloupost.*“ (F, 33,18)
 - nedůvěra - „*Vždyť to vidíte, ať řeknu cokoli, tak manžel reaguje ne na to, co říkám, ale co si o tom myslí. Stále si myslí, že do mě vidí, že mě může číst moje myšlenky a pocity. Ale to se plete. Cítím, jak nevěří tomu, co říkám.*“ (F, 42, 1)
 - nezájem - „*Když s ním chci mluvit, tak mi řekne, že nemá čas. Tak jsem před měsícem napsala dopis, ale on si stejně jede po svém.*“ (F, 42, 6)
 - mlčení - „*Předstírá, že se mnou mluví, ale jenom mlčí. Odkýve mi to a pak si to stejně dělá dál*“ (F, 40, 13)
 - nevracení se - „*K tomu, jak jsme se pohádali, se už raději nikdy nevracíme*“ (F, 46, 2)
- Komunikace manželů v manželské krizi je plná opakovaných **neúspěchů**. Nejen, že se manželům nedaří příjemně sdílet své každodenní vnitřní i vnější prožitky, ale nedaří se často ani vytvořit potřebné dohody, plány a rozhodnutí. I v dobrém chvilkovém rozpoložení se komunikace velmi rychle dostává do spárů nepochopení, výčitek, manipulací a tendencí druhého předělávat či převychovávat. Tím se z dobrého rozpoložení stává opět pocíťovaný neúspěch. Pokud se jeden z partnerů omezí pouze na strohá témata o funkčnosti domácnosti a výchově dětí, zdá se, že neúspěchů je méně. Zato pak jsou hlubší a zásadnější. Neúspěch velmi podporuje:

- vyhrožování - „*Já mám z manžela strach a zároveň jsem z něj unavená, takže jsem se omezila na mluvení o dětech a provozních věcech. Tím se to doma trochu zklidnilo, i když v sobě mám samozřejmě velké napětí a podrážděnost. Když pak manžel s něčím z těch provozních věcí nesouhlasí, tak většinou o to víc bouchnu. Někdy křičím a jindy pláču. Je mi to hrozně líto a přijde mi to nespravedlivé. No a tak z tématu koupění brambor se dostaneme k tomu, jak se mnou mluví, pak k tomu, jak je hroznej, a když projdeme všechno, co mi udělal, tak to končí tématem rozvodu.*“ (F, 46, 8)
 - nemožnost dohodnout pravidla - „*Potřebovala bych si dohodnout důležitá pravidla kolem našeho volného času. Máme ho hrozně málo, já skoro žádný, potřebovala bych si dohodnout, s čím mi manžel může doma pomoci. Stačilo by mě, jen kdyby vozil dceru ráno do školy, ale on mi to vždycky slíbí a pak to stejně nedělá. Jsem z toho nešťastná a bezmocná. Přijdu si, jak kdybych stále klečela před skálou, prosila a naříkala, ale ona stále nic.*“ (F, 45, 15)
 - neschopnost zastavit destrukce - „*Víte, je to úmorný, přijdu si jak spráskaný pes bez odvahy. Chtěl bych to řešit, chtěl bych o tom mluvit. Ale manželka začne vyčítat, pak začne plakat, chce po mě omluvu za to, co jsem v našem manželství způsobil. A tam já se začnu vztekat, je to pořád stejné. Nedaří se nám to zastavit.*“ (M, 43, 10)
- Respondenti popisují, že je současná komunikace **více rozděluje, než sbližuje**.
- vnímají ji jako uzavřenou, ztuhlou a křečovitou – „*Je to mezi námi taková jedna velká křeč. I kdybychom se chtěli bavit, tak vlastně nemáme o čem. Manželka stále něco řeší a to mě nebaví. A tak raději nemluví. Pak se rozmluvit není tak jednoduché, mám pocit, že nám to někde zamrzlo.*“ (M, 37,11)
 - cítí v ní hodně napětí a strachu (strach se zde objevuje především přímo z partnera nebo ze své otevřenosti) – „*Bojím se cokoli říci. Bojím se, že to manžel proti mně použije, nebo že mě odmítne, nebo že mě bude přesvědčovat a hodnotit. Proto raději už nic neříkám. Nemám zájem o jeho černotu, kterou na mě pak vysype.*“ (F, 36, 20)

- přestávají si otevřeně sdělovat pocity a své myšlenky, mnohdy si nejsou už schopni projevit tolik žádoucí podporu a ocenění – *„Když něco plánuji, tak už to manželovi neříkám, stejně ho to nezajímá.“* (F, 42,1)
„Jo, ráda bych si s ním o tom promluvila, chtěla bych mu říci, jak se cítím, co mě v práci naštvalo, ale on kouká jen na tu televizi nebo sedí u počítače a předstírá, že pracuje. Tak mu nic neříkám. Už jsem to vzdala, ale neříkám, že jsem s tím spokojená, spíše naopak.“ (F, 34, 13)
- přítomny jsou časté hádky, konflikty a nedorozumění a je popisován doprovod v podobě zvýšeného hlasu a míry agresivity (od pasivního mlčení až po extrémní projev fyzické agrese) – *„Hádáme se někdy od rána do večera, je to nesnesitelné. Pak spolu zase týden nemluvíme. Takhle to dál nejde. Neumíme spolu mluvit.“* (M, 35,20)
„Manžel hodně mlčí, to je ještě horší, než když se hádáme, to pak nezvládáme. Řveme na sebe a nadáváme si, ale je zajímavé, že to skoro vždy vznikne na nějaké prkotině.“ (F, 38, 7)
- ztrácí se smysl pro humor - *„Manželka oplývala vždy optimismem a humorem, jo měli jsme společný smysl pro humor, to nás hodně spojovalo, ale to se nyní úplně vytratilo. Najednou si humorné poznámky vůbec nebereme jako humorné, ale spíše jako posměch, nebo projev nějaké nespokojenosti či vzteku. Manželka je nyní často ironická, a to já nemusím.“* (M, 42, 16)

Jak jsem již uvedl, komunikaci v manželské krizi doprovází opakované střety a konflikty. **Zdroj konfliktů** na základě výpovědí manželů můžeme sledovat na úrovni *faktů a informací* (partneři se liší ve vnímání stejných dat), *metody* (partneři mají odlišné strategie a taktiky pro dosažení cíle), *cílů* (vnímají různé cíle a různé účely pro svoji budoucnost) a na úrovni *hodnot* (preferují rozdílné principy a ideály).

Komunikace se odehrává především **na úrovni obsahu** (témata rozhovoru) nikoli na úrovni formy (jak se k sobě vztahujeme, jak spolu nyní hovoříme). Ta zůstává opakovaně neošetřena. I při mírných pokusech tuto rovinu komunikace ošetřit, resp. otevřít, nastává nepochopení a neochota od druhého partnera. Tím rozhovor rychle dostává nekonstruktivní ráz. A tak raději o sobě a svém vztahu často

nemluví. Dokonce několik partnerů zjistilo, že už se na druhého při mluvení ani nedívá.

Ukazuje se tedy, že výsledná úroveň a schopnost komunikovat v manželské krizi není determinována pouze osobnostní rysy partnerů a jejich komunikačními schopnostmi, ale především aktuálním výsledným emočním a postojovým nastavením partnerů vůči sobě.

2. Rovnováha

Prožívání rovnováhy ve vztahu navozuje velmi často pocit partnerství a respektu. Naopak prožívání nerovnováhy je doprovázeno především *pocit* *nespravedlnosti, neporozumění, bezmoci a vzteku*. Výsledky ukazují, že pocíťovaná nerovnováha výrazně komplikuje možnost úspěšného zvládnutí manželské krize. Dlouhodobě pocíťovaná nerovnováha vyvolává stav, kdy vzniká pocit, že to, co dříve fungovalo, nyní nefunguje. Není možné se na to spolehnout a není možné s tím počítat. Vznikající nejistota a napětí dále produkuje nespokojenost a potřebu změny.

Potřeba změny a opětovné (nebo v některých případech první) nastolení rovnováhy je uváděno manželi, resp. jedním z partnerů (tím nespokojeným) jako nutná podmínka pro pozitivní vývoj vztahu. Nerovnováhu můžeme najít u našich respondentů na více úrovních.

- Je patrné, že **nerovnováha rolí** je silným tématem. Pokud přináší dlouhodobou nespokojenost, tak si žádá potřebnou změnu, čímž atakuje zaběhnuté stereotypy, především pak u partnera, který tak nespokojený není a který potřebu změny nepocíťuje.

- „*Je to děsně nespravedlivé. Původně jsme se domluvili, že manžel bude dělat kariéru, že já svoji opustím, i když byla dobře rozjetá. Ale to jsem si nemyslela, že moje situace se tím zkomplikuje. Stala jsem se ženou v domácnosti. Po třetím dítěti to už ale nebylo možné. To, co se děje nyní, už je vrchol všeho. Mám pocit, že já nemůžu nic a manžel všechno. Jsem přivázaná k domácnosti, bez možnosti mít nějaké přátele, nějak se realizovat, musím obstarat děti i celou domácnost. A manžel vydělává peníze. Jsem manželovo otrokyní. Ale nyní to tak už nechci. Chci si zařídit svoji praxi, ale manžel mi to nechce dovolit.*“ (F, 46, 8)

- Tím se dostáváme k **nerovnováze ve vývoji partnerů**. Vývoj je většinou spuštěn nějakým vnitřním nebo vnějším spouštěčem. U našich respondentů je viditelné, že nerovnováhu vždy pocítuje pouze jeden z partnerů.
- „*Poslední půl rok řeším, jestli jsme spolu schopní dále být. Mám pocit, že jsem se díky svým duchovním zájmům hodně posunula, ale manžel je zaseklý na jednom místě a nechce udělat žádnou změnu. Tahle nerovnováha mi ve vztahu nedovoluje se dále rozvíjet.*“ (F, 40, 12)
 - „*To, co fungovalo, na co jsme se mohli spolehnout, tak to je v troskách, nefunguje to. Hlavně jsme přestali spolu mluvit, zajímat se o sebe, domlouvat se a plánovat. Manžel mě odmítá a nechce slyšet nic o tom, že by se mělo něco změnit. Myslí si, že jsou to moje rozmary.*“ (F, 46, 2)
- Další výrazná nerovnováha je uváděna v **uspokojování potřeb, v dávání a brání, v příležitostech a omezeních** a v možném sebeprosazení či prostoru, který může jeden z partnerů ve vztahu či domácnosti pro sebe využít.
- uspokojování potřeb - „*Manžel si dělá, co chce, a já nemůžu nic. On má koníčky a já jen děti a domácnost. Skoro každý den večer jde ještě do hospody za kamarády a já nemám šanci.*“ (F, 36, 20)
 - dávání a brání - „*Už jsem od tebe nedostala (směrem k manželovi) asi pět let žádný dárek, nikam jsi mě nepozval, vůbec nic mi nedáváš, jenom bereš. Už nemůžu takhle dál, chci mít vztah, kde budu mít pocit, že nejsem jen kus nábytku, ale kde mě bude chlap brát vážně. Kdybys to prvních deset let nedělal, tak bych si myslela, že to neumíš, ale ty jsi byl šarmantní.*“ (F, 45,15)
 - finanční závislost - „*Co se týká peněz, tak to je u nás ještě horší. Máme finance rozdělené, já mám mateřskou a pět tisíc od manžela, a on si ty svoje velký prachy syslí, jak křeček. O každou korunu navíc se musím dožadovat, doprošovat, a když mi manžel něco dá, tak buď to chce vrátit, nebo musím předkládat doklad.*“ (F, 36, 21)
 - sexuální absence - „*Přijdu si jak poustevník, spíme spolu jednou za dva měsíce. To je hrozně málo. Nejsem naivní, že bych to chtěl každý den, i*

když by to bylo prima. Ale takhle to dlouhodobě nejde. Manželka mě drží v šachu, dokonce mi to dávala jednu dobu za odměnu. Co myslíte, o čem asi přemýšlím, abych to napětí srovnal?“ (M, 37, 11)

Při bližším pohledu, na předchozí nerovnováhy a jejich konkrétní projevy, si musíme všimnout, že mají ještě jeden hlubší společný jmenovatel, a tím je **nerovnováha moci**. Jeden z partnerů má nějak navrch, disponuje mocí, kterou druhého omezuje nebo ji používá k uspokojování svých potřeb, bez zřetele na partnera.

➤ Téma moci a její pocíťovaná dlouhodobá nerovnováha se mezi našimi respondenty vyskytovala v pestrých projevech toho, kdo disponuje mocí. Ten pak kontroluje, rozhoduje, jak to má být, co je správně, co se koupí, kam se pojede na dovolenou a třeba i organizuje, co se bude dělat ve volném čase, kam děti půjdou do školy, a jak bude vypadat jejich obývací. A jeden příklad za všechny:

- „*No jasně, ty můžeš vše a já nic, ty rozhoduješ a já nemůžu. Vybíráš dětem, kam budou chodit do školy, a neptáš se mě. Našel jsi barák za Prahou, kam já jsem nechtěla, zadlužil jsi naši rodinu hypotékou, se kterou já jsem nesouhlasila, organizuješ, co budeme dělat o víkendech, víš nejlépe, jaké kamarády děti mohou mít a jaké ne, diktuješ mi, v kolik mám být doma a kdy odejdu.“ (F, 46, 8)*

S nerovnovážnou distribucí moci souvisí i otázka, kdo se přizpůsobí **a z toho pocíťovaná nerovnováha v přizpůsobování se**. Otázka, kdo se má komu přizpůsobit, se v období manželské krize stupňuje. Pokud partner, který se do té doby výrazně přizpůsoboval, nabral sílu a odvalu, tak nyní vystupuje do opozice, stává se hlasitě nespokojený a žádá změnu. To dělá i tak, že přestává dělat, resp. plnit věci, které to té doby dělal. Což má za následek samozřejmě nové střety a prohlubování krize. Jedinou možností je nahlédnutí druhého partnera na potřebu něco změnit. Ale jeho motivace není velká. V našich výpovědích bylo zajímavé, že u třech žen to došlo až do takového stavu, že jedna utekla do mimomanželského vztahu, druhá skončila hospitalizací v psychiatrické léčebně po celkovém vyčerpání a třetí dokonce neúspěšně realizovala suicidální pokus.

3. Blízkost – distance

Polarita blízkosti a distance, potřeba blízkosti partnera, potřeba větší svobody, potřeba cítit teplo a mít prostor pro nadýchnutí se, to vše popisovali respondenti jako nedílnou součást manželské krize. Jde o dvě strany téže mince, i proto jsem se rozhodl tuto kategorii nazvat jako polaritu blízkost – distance. Blízkost signalizuje přiblížení se ve vztahu a distance oddálení se.

Blízkost se děje podle mnoha partnerů, nejenom podle žen, přes **komunikaci** (sdílení, povídání si, vyměňování si informací, plánování apod.), **fyzický kontakt** a **společně trávený volný čas**. Moc hezky to popsala svými slovy jedna klientka: „*Blízkost má mít závaznost, vyjadřovat náklonnost, podmiňovat to, že si to budeme oplácet, ale to tedy u nás není. Jsme daleko, hodně daleko. Už to není ani o tom, že si nepovídáme, na to se dá zvyknout, nebo najít na toho někoho jiného, i když v těle zůstává kus hořkosti a lítosti. Ale my už jsme tak daleko, že na sebe skoro nevidíme. A když se uvidíme, tak se pohádáme. V našich dálavách je velká zima a napětí. Je tam velká tma a strach. Tak to cítím já. A teď si představte, že do toho přijde manžel a chtěl by se milovat. A já mu fakt po těch měsících nedokážu vysvětlit, že to neumím. To víte, že jsem to zkoušela, ale ono to fakt nejde. Jsme už tak daleko, že ho necítím.*“ (F, 36, 21)

Manželé spíše než o blízkosti mluvili o vzdálenosti. Popisovali, jak je mezi nimi nyní nějaká zeď, propast či poušť. Vnímali **bariéry**, které jim znemožňují být si blíže a vyvolávají prožitek chladu, nezájmu, atmosféru strachu a napětí. Tolik toužená blízkost se nekoná. Průvodními pocity jsou především *samota, prázdnota, osamocení, izolovanost*, nedůvěra a samozřejmě naštvanost, především na partnera. U více párů se vyskytla i rezignace. Tam, kde partneři uváděli rezignaci, se ale objevovala spíše rezignace „na oko“. Nerezignovali, stále je to nenechávalo klidnými, spíše naopak.

➤ vnímané objektivní bariéry

- nedostatek času - „*Díky tomu, že na vztah nemáme čas, tak tím netrpí.*“ (M, 37,10)
- nezájem a únava - „*Cítím se hodně sama... cítím se na všechno sama... cítím tu bolest z prázdnoty, která je zde mezi námi. Mám ho ráda, stojím*

o něj, ale on o mě ne. Potřebuji se s ním milovat, je to pro mě důležité potvrzení, ale on je stále unavený, nestojí o to. A to jsem se hodně snažila.“ (F, 45, 15)

- nezájem a odmítání - *„Manžel se o mě nezajímá, nevím, co mám dělat, už jsem zkoušela všechno, ale jeho to prostě nezajímá. Jsem z toho hodně smutná a je mi to moc líto. Ale on o tom nechce mluvit, nevím, jak na to.“ (F, 38, 17)*
- sebestředné zaměření – *„Od té doby, co manželka chodí do práce, tak si jede po své koleji. Začala ještě dálkově studovat a našla si nové přátele, se kterými tráví hodně času, a já je moc nemusím. No, a tak jsem se dostal na vedlejší kolej.“ (M, 52, 2)*
- preference odlišných hodnot či životního stylu – *„Když jedeme na dovolenou, tak já bych si ráda konečně odpočinula, lehla si na pláž a tam si to užívala klidně 14 dní. Manžel chce ale chodit po horách a jezdit na kole... Já mám ráda společnost, ale manžel celý den komunikuje s lidmi, a tak rád svůj volný čas tráví s rodinou nebo o samotě... Já jsem spíše takový ranní skřivan, vstávám po šesté hodině, ale chodím brzo spát, no a manžel to má zase naopak. No, řekněte, jak se máme pak spolu setkávat.“ (F, 46, 8)*

Výraznější vzdálenost (distance) mezi partnery v manželské krizi se projevuje v neochotě být spolu, ve ztrátě vzájemné náklonnosti či reciprocity, v atakování hranic (osobních či vztahových), v uzavírání se před druhým a často ve více či méně vědomém oddělování společného.

➤ **Neochotu být spolu** jsem pozoroval v oblasti:

- společně tráveného času a volnočasových aktivit – *„Mě fakt nebaví chodit do kina ani chodit na ty jejich potrhle večírky.“ (M, 52, 2)*
- společných přátel – *„Všichni naši dlouholetí přátelé chodí vždy spolu, jen já chodím sama. On mi řekne, že ho to nebaví, nebo mi to slíbí, ale pak tam prostě nedorazí.“ (F, 40, 12)*

- spolupráce – „*Dřív jsme spolu dělali hodně kolem baráku, na zahradě i mi manžel pomáhal doma, dneska dělá manžel venku sám a o to, co je doma, se nezajímá.*“ (F, 42, 6)
 - V komunikaci distance vystupovala na úrovni:
 - nesdílení vnitřních světů partnerů (fantazií, přání, myšlenkových pochodů, pocitů, problémů či plánů) a v neochotě dobrovolně sdělovat prožité – „*Manžel už mi toho dnes moc neřekne. Úplně jsem překvapena, jak tady s Vámi mluví* (kouká se slzami v očích na manžela).“ (F, 42, 1)

„Dříve jsme si spolu říkali vše, dokonce i naše tajemství nebo sny. Dneska se musíme omezit na povídání o jídle a počasí.“ (M, 32,7)
 - Porucha komunikace úzce souvisí s **oblastí intimacy**, kde se to projevuje snížením potřeby být spolu, snížením frekvence a spokojenosti v sexuální oblasti, snížením frekvence dotyků, narušením pocitu MY, fyzickým a pocitovým oddálením se, apod.
 - „*Nedotýkáme se, neloučíme se, normálně si nedáváme ani pusu, a v posteli to nefunguje.*“ (M, 45, 15)
 - Dochází ke **ztrátě vzájemné náklonnosti či recipacity**
 - „*To, že mi nějakou laskavost vrátí, o tom si můžu nechat jenom zdát. I když se snažím, tak je ke mně strašně kritickéj.*“ (F, 46, 8)
 - V procesu nechtěného oddalování se dochází k tomu, že se partneři ještě **více uzavírají**. To vede k dalšímu odcizení se, a tím vzrůstá pocit, že žijí jenom vedle sebe.
 - „*To, že mlčí, neptá se mě, co budeme dělat, neoznamuje mi, kam jde, je jedna věc a druhá je, že když můžeme být spolu, tak je radši v jiné místnosti, vůbec není doma nebo se raději vrací až pozdě večer.*“ (F, 42, 1)
- Proces oddalování se vede k **oddělování** stále více věcí jak na psychické, tak materiální úrovni.
- oddělují se
 - peníze, majetek, dluhy – „*Každý máme svoje peníze, i když mi to nestačí, tak manžel není ochotný mi přispívat. Já ze svého třikrát*

menšího platu platím veškeré nákupy pro domácnost a to, co potřebují děti do školy. Manžel si svoje peníze začal skrblit, promiň (směrem k manželovi), tedy dávat stranou.“ (F, 34, 4)

- oddělují se přátelé a společně trávený čas – *„Má svoje kamarády, za kterými chce chodit sám. Když jedou na vodu, tak vzal pouze děti.“ (F, 33, 19)*
- oddělují se i ložnice a děti – *„Po poslední potyčce jsem se odstěhovala z ložnice, nemůžu vedle něj spát. Ještě jsem nevydýchal tu poslední hádku, to byl vrchol všeho. Nyní spím u nejmenšího syna v pokoji.“ (F, 36, 21)*
„Spím nyní v obývací na gauči. Dětem jsem řekla, že mám bolavá záda.“ (F, 40, 12)
- a v neposlední řadě se odděluje pocit, že „my dva k sobě patříme“, tj. identifikace se vztahem – *„Mám pocit, že žijeme jak dvě duše vedle sebe. Přemýšlím, co máme společného, co nás ještě spojuje: není to příjemné přemýšlení.“ (F, 38, 16)*

Oddálení se a nejistota plodí **atakování hranic vztahu**. Ukázalo se, že u mnoha párů dochází k přímému vyhrožování rozvodem, odstěhováním, nalezením si někoho třetího (milence/milenky). Dochází k útokům (psychickým) a ve dvou případech i fyzickým potyčkám. Jak je popsáno v kapitole Způsoby zvládání, snaží se z tíživé samoty uniknout směrem ven (do jiných mimomanželských vztahů) nebo dovnitř (deprese či přehnané užívání alkoholu).

➤ atakují se

- osobní hranice – *„Asi nejtěžší byla situace, když mě manžel fyzicky napadl, to předčilo všechny hádky, nadávky i urážky.“ (F, 36, 21)*
„Vůbec nerespektuje moje soukromí, opakovaně jsem ho přistihla, jak mi prohledává kabelku nebo jak mi lustruje mobil.“ (F, 43, 22)
- vztahové hranice - *„Zase už se se mnou rozcházela a vyhazovala mě z našeho domova.“ (M, 40, 21)*
„Minulý týden ta hádka byla tak nesnesitelná, že jsem manželce řekl, ať se tedy rozvedeme. Navrhoval jsem jí, jak si rozdělíme bydlení, dluhy a děti.“ (M, 43, 12)

„Manžel se odstěhoval a nechal mě doma se třemi dětmi. Sice mi dává peníze, ale pomáhá mi fyzicky jen s tou nejmenší.“ (F, 33, 18)

Velmi specifickým způsobem dochází ke **stírání hranic mezi partnerstvím a rodičovstvím**. Oddalující se partneři se snaží do své krize „zatáhnout“ děti. Buď přes ně komunikují, nebo s nimi vytváří koalice proti druhému partnerovi anebo se snaží žít rodinný život, kterým si kompenzují nespokojený partnerský život.

Oddálení **plodí otázky**, proč tomu tak je. Na otázky nepřichází odpovědi. Partneři se obviňují, kdo za to může. V této atmosféře je těžké přiznat svůj díl odpovědnosti. Nespokojenost produkuje nejistotu a strach z opuštění. Vzdálenost partnerů navozuje otázky, zda jejich vztah má ještě vůbec smysl, jestli chtějí žít v takovém oddělení se od sebe. Nevěří, že se to může ještě vrátit.

- *„Mám strach, že jsme tak daleko, že tuhle propast mezi sebou už nepřekonáme.“ (M, 32, 5)*
- *„Stále se ptám, co ještě máme společného? Co nás ještě spojuje? Říkám si, jestli nejsme ještě mladí na to, abychom to takto zakonzervovali a nechali to být. Já se cítím strašně opuštěná a nedoceněná.“ (F, 38, 9)*

Tuto kategorii bych mohl zavřít tím, že tápající manželé **hledají i cestu zpět**. Hledají, co je vlastně spojuje. Hledají a nalézají. To, že nalezené je však pro ně málo uspokojující, situaci moc nepřidává. Vesměs se objevily čtyři základní skupiny „pojítek“. Mezi nejčastěji citované patří děti, pak jsou to další vztahy v rodině či v kruhu přátel, společný majetek a pocit společné historie.

4. Spolupráce – soupeření

Tuto kategorii jsem se rozhodl oddělit od blízkosti, protože se domnívám, že jde o specifickou rovinu vztahování se partnerů. Spolupráce je přece jen jiný projev vztahování se než projevy blízkosti. A také proto, že se ukazuje, že jsou spolu schopní spolupracovat i partneři, kteří mají výrazně narušenou blízkost, a naopak, že existují partneři, kteří jsou si celkem blízcí, ale spolupracovat nedokážou. Tak jako u předchozí kategorie jsem volil název zdůrazňující polaritu. I zde mi jde o zachycení škály, na které se manželé mohou pohybovat v dimenzi své vzájemné kooperativity. Průvodními pocity nespolupráce, resp. soupeření je *vztek, opuštění*,

strach, boj, rivalita, únava, vyčerpání a ohrožení výkonem a vztahováním se druhého partnera. To, že manželská krize vykazuje spíše atmosféru atletických meetingů, ukazuje následující výpověď:

„Občas je to jak na fotbale. Mám pocit, že soupeříme o všechno. Kdo bude lepším rodičem, kdo toho udělá za víkend víc, kdo vydrží více apod. Nedovolíme si odpočívat. Co by ten druhý řekl. A když odpočíváme, tak závodíme i v tom. Je to na bednu. Před týdnem jsem se dokonce přistihnul, jak jsem chtěl manželku troufnout v tom, že umím udělat lepší steak.“ (M, 35, 3)

Dále je pro manželskou krizi našich respondentů charakteristické toto nekooperativní chování:

- odmítání spolupráce - *„Dříve jsme skoro všechno dělali spolu, dneska bychom se asi zabili. Já bych byla ráda, kdybychom to dělali spolu, ale manžel to natruc nechce dělat, jak to chci já. Je to projev jeho vzteku vůči mně. Aspoň to tak na mě působí.“ (F, 37,10)*
- opoziční chování - *„Já řeknu A, a manželka B, já něco dětem povolím, a manželka zakáže.“ (M, 43,12)*
- boj - *„Už jsem unavená z toho věčného přemlouvání. Místo abychom to udělali, tak se kolem toho stále jen dohadujeme. Je to boj o moc, o to, kdo bude mít poslední slovo.“ (F, 34, 13)*
- vyhrožování - *„Když mě nebudeš poslouchat a sdělovat důležité věci, tak nepočítej, že ti budu prát, vařit a žehlit“ (F, 40, 12)*
- oplácení - *„Když ty se ke mně chováš takhle hrubě, tak pak se nediv, že s tebou nebudu spát.“ (F, 36,21)*

Místo společného táhnutí za jeden provaz nastupuje přetahování, táhnutí jiným směrem. Z původního pocitu, že spolu tvoříme náš vztah, že spolu určujeme, kam se bude ubírat, se manželé dostávají do rivality, soutěžení, vzájemného zpochybňování, napadání a nepochopení. Charakteristickým postojem je: *„kdo víc, kdo dřív a když ty, tak já taky.“* A objevuje se:

- podmiňování spolupráce - *„Já bych byl vstřícnější, ale to by musela manželka udělat...., nebo by se musela vstřícněji i ona.“ (M, 38, 4)*

- neexistence pravidel - „*Naše dohody vlastně vůbec nefungují. Ne, že nefungují, ony ani nejdou udělat. My totiž nemáme žádná pravidla*“ (M, 35, 20)

Dorozumění, pochopení a spolupráce se nedaří především proto, že v současném rozpoložení nejsou platná pravidla, a pokud jsou, tak není vzájemná ochota je dodržovat. Přestává fungovat i předtím fungující rozdělení kompetencí. Spolupráce je vyžadována „za odměnu“, je podmiňována, v extrému se používá až vydírání a vyhrožování. Rivalita vzniká na základě opakovaných konfliktů, hádek a sobeckého prosazování svého zájmu, bez ohledu na zájmy a potřeby druhého. Vzniká na podkladu emočního zranění, frustrace či zklamání. Objevuje se začarovaný kruh neúspěchu, nedaří se najít kompromis nebo najít konstruktivní řešení. Při únavě a jednostranném sebeprosazování se mnoho partnerů uchyluje k oplácení a pomstychtivým krokům. Zde pak nastupuje a vzrůstá tendence se separovat a dělat si věci odděleně. Tím, že není možné společně plánovat, realizovat a pečovat o druhého, tím se „truhla společného“ vyprazdňuje. Zůstávají jen vzpomínky, tužby a frustrace.

5. Perspektiva

K této kategorii mne zavedlo několik odpovědí, resp. otázek po budoucnosti. I přesto, že v manželské krizi se manželé spíše točí na aktuálním neúspěšném bodě a ulpívají na minulosti (a to v podobě vzpomínek i výčitek), tak mnoho z nich se více či méně nahlas zabývá budoucností. Obsah této kategorie je již zahrnut v podkapitolách Potřeby a očekávání, Způsoby zvládání i v Komunikaci, ale přesto stojí za to tuto kategorii označit samostatně. Ukazuje se totiž, že pokud se manželé o této časové rovině dokázali bavit bez prvků agresivního vyčítání, obviňování, lítosti či vyhrožování, tak to do vztahu v tu chvíli přineslo velmi zajímavý progresivní náboj.

Čím více únavy, bezmoci, bolesti a bezradnosti respondenti popisovali, tím více mluvili o naléhavosti potřebné změny. Ale pokud se změna manželům nedaří, tak vnitřní tlak se má tendenci výrazně vystupňovat. Tím se vytváří emoční podhoubí potřebné k bezhraničním hádkám, střetům a konfliktům. Paralelně s tím však dochází k znejištění vlastní partnerské pozice. Dochází k uzavírání se a k vnitřnímu přemítání o budoucnosti.

➤ Začínají vznikat **otázky**:

- otázky na ujištění a směr cesty - „*Máme spolu zůstat, nebo se rozejít? Má to ještě vůbec cenu?*“ (F, 45, 15), „*Stále přemítám, co má kdo tedy udělat?*“ (M, 37, 10), „*Kde tohle bude mít konec? Jsem zvědavý, jak tohle ještě dlouho vydržíme?*“ (F, 45, 1), „*Myslíte, že máme nějakou šanci?*“ (M, 32, 7)
- otázky na porozumění - „*...co se nám to stalo děje, stále tomu nerozumím, nevím co dál?*“ (F, 30, 14), „*Vůbec nevím, jak jsme se do tohoto stavu dostali a jak z něho ven.*“ (F, 38, 5)
„*Zůstáváme jen kvůli dětem, ale jak poznáme, že už jim tím spíše ubližujeme?*“ (F, 36, 21)

Když respondenti mluvili o budoucnosti, bylo v tom něco více než jen povídání o časovém horizontu. Byla v tom i existenční obava ze ztráty životní perspektivy:

- „*Víte, ptám se sama sebe, co udělám s tím kusem života v sobě, když se rozejdeme. Mám to vymazat, nebo to mám prožívat jako neúspěch? Vůbec si to nedokážu představit. Niterně cítím, jak toužím po pokračování tohoto kontinua, jak se bojím jeho přetrnutí. Ten plynoucí proud je pro mne důležitý. Dokážu se smířit s vyhazovem v práci, s odchodem dětí, možná i s úmrtím manžela, ale nějak si to nedokážu představit v této situaci. Je to divný, jsem tedy v pasti.*“ (F, 38, 9)

➤ Respondenti nabízeli **metafory** ztrácející se cesty, křižovatky, cesty, které se rozcházejí, mluvili o síle toho, jak nepřítomnost pozitivní perspektivy nabourává jejich životní pocit jistoty:

- cesta - „*Mám pocit, že se mi ztrácí cesta, po které jsem až do teď celkem jistě šla. Najednou nevidím, kam jít, sedím na obrubníku a zoufám si. Čekám, že mi ji někdo ukáže.*“ (F, 34, 13)
- křižovatka – „*Jako bychom stáli na křižovatce, buď něco změním a půjdeme dál, nebo zůstaneme nezměnění a budeme muset jít každý po své cestě.*“ (F, 46,2)

➤ Na základě toho se objevovala **nedůvěra** v to, že se jejich vztah, jejich současná situace může zlepšit či úspěšně vyřešit.

- nedůvěra - „Nevěřím, že tohle zvládneme, už je to moc zakořeněné.“ (M, 52, 2)
- objevuje se také **ztráta naděje** – „Stále se snažím doufat, ale pak přijdou okamžiky, kdy je to beznadějné, kdy ať se snažím sebevíc, tak žádný plamínek nevidím. Všechno zhaslo. Je jen tma a zima.“ (F, 42, 6)

Při otázkách na fantazie o perspektivě vztahu se objevovalo prázdno. Jako by perspektiva nebyla nebo jako by nebyla představitelná. Fantazie na budoucnost probouzela *úzkost, strach a nejistotu*. Ztrácející se zacílenost ve vztahu se projevovala u některých partnerů ztrátou smyslu a významu vztahu. Narušení časové perspektivy se dotýkalo jak vztahové, tak existenční jistoty. Právě proto bylo těžké vymyslet a pojmenovat význam jejich současné manželské krize.

➤ Na konkrétní každodenní úrovni se to projevuje údajně tím, že:

- nejde plánovat – „Jak můžu plánovat v téhle situaci, když nevím, co bude dál. Nemůžu a ani nechci. Nejdříve se něco musí změnit a pak to možná půjde.“ (M, 36, 18)
- nejde laskavě komunikovat – „Jdi někam (směrem k manželovi). Jak na tebe nám být laskavá, když se po mě voziš, kam se podívám. Já mám pocit, že žádný vztah nemáme. Mám pocit, že jsem vězeň svého pána, který si rozhoduje, co si se mnou udělá. Je to pro mě nedůstojné, ale já jsem nyní tak bezmocná.“ (F, 36, 21)
- zaměřuji se už přecitlivěle na neúspěch a na připomínání minulého – „Mám strach, že je konec, že se to nezlepší. Proto jsem stále tak podrážděná, proto se nedokážu odpoutat od toho, co se stalo. Stále jsem toho plná.“ (F, 35, 3)
- přehazování odpovědnosti na druhého a uzavřenosti – „Mám pocit, že stejně nic nemá cenu, tak rezignuju, nic nedělám. Ať se stará manželka.“ (M, 45, 1)

7.1.2. Kategorie příčin vzniku manželské krize

Pokud mluvím o *příčinách vzniku* manželské krize, mám na mysli událost, spouštěč či proces, který manželé popisují jako okamžik, ve kterém jejich vztah dostal základní trhlinu. Tato trhlina má přirozenou tendenci k uzdravení, k návratu a nastolení nové rovnováhy. Pokud se to nedaří, tak vzniká proces, jehož výsledkem může být manželská krize. Dlouho jsem tedy hleděl do papírů výpovědí a dlouho hledal společné pojmy, které by spojovaly výpovědi respondentů. Nakonec jsem se rozhodl pro využití pojmů uvedených v předešlých kategorizacích. K volbě stejných pojmů mě vedlo i zjištění, že respondenty uváděné příčiny vzniku manželské krize se často překrývaly s uváděnými symptomy, tj. aktuálními projevy manželské krize. Vzhledem k tomu, že tato kategorizace nebyla hlavním cílem mého výzkumu, pojmám nabízený výčet příčin spíše za přehledový. Uvedu jen obecnější rysy, které se ve výpovědích nacházely, a uvedu jen zúžené množství citací.

Z hlediska času můžeme rozdělit důvody vzniku na *nárazové* a *dlouhodobé*. Zatímco nárazové mají povahu náhlé či rychle vzniklé situace (nevěra, nové zaměstnání, stěhování, odchod ženy do práce po mateřské dovolené, změna společenského statusu, úmrtí blízkého, zjištění zdravotního onemocnění), dlouhodobé důvody vzniku se vyznačují spíše svým plíživým, mnohdy i nevnímaným postupným procesem vzniku (stereotypy, nuda, dlouhodobá frustrace či neuspokojování potřeb a očekávání, dlouhodobý stres, nepřitažlivost, změny rovnováhy, proměny v blízkosti a vznikající propast odlišností).

Z hlediska viditelnosti důvodů, tzn. z hlediska přístupu vědomé složky, je můžeme rozdělit na *viditelné* (pojmenovatelné, vědomé) a *neviditelné* (nepojmenovatelné, neuvědomované vztahové vzorce, motivy, návyky, nevědomá reaktivita na bázi psychodynamického přenosu či projekce). Můžeme sem zařadit také neuvědomované osobnostní dispozice a osobní vztahové limity.

Z hlediska umístění spouštěče je můžeme rozdělit na *vnitřní* a *vnější*. Vnitřním spouštěčem je vlastní vývoj jedince a nutnost adaptace na nové požadavky, zatímco vnějším je pak volba (konflikt), ztráta (frustrace, deprivace) a změna (stres).

Postupně, jsem se tedy snažil najít co nejvíce sytících kategorií příčin vzniku. Mezi nejvíce spojující, tj. sytící kategorie patřila *zátěž*. Narušující a mnohdy nezvladatelná zátěž plynoucí ze *změn, ztrát a odlišností*. Ukazuje se, že pod vlivem zátěže dochází k dezintegraci osobnosti, protože partner sám, v některých případech i oba partneři, nejsou

schopni se s nimi vlastními prostředky vyrovnat. Pak se ocitají v situacích, které jsou pro ně neřešitelné a přesahují jejich možnosti. V extrémnějších podobách zátěže dochází ke stabilizaci prostřednictvím mimořádného vypětí sil. Vznikají různé funkční poruchy a rozvíjí se kompenzační mechanismy. Ve vztahu a ve způsobu vztahování zůstávají výrazné stopy, hlavně na emocionální úrovni. Pokud kompenzační mechanismy nejsou účinné, partneři se začínají chovat maladaptivně, což může eskalovat až tím, že obranné funkce psychiky mohou selhat. Je tedy patrné, že takové zátěže mají důsledek jak pro vnitřní stav jednotlivce, tak i důsledek na vztahové úrovni.

Na základě analýzy výpovědí se ukázalo, že samotnému spuštění vnímané zátěže většinou předcházela **objektivně sledovatelná událost** či *série událostí*, které měly na psychické, emoční a vztahové úrovni svůj následný dopad. Události byly významově jak *pozitivní* (těhotenství, pracovní postup, nástup do práce po mateřské, stěhování, úspěšný prodej firmy), tak *negativní* (narození postiženého dítěte, partnerská hádka s fyzickou potyčkou, nevěra, ztráta práce, zdravotní úraz, úmrtí rodiče, exekuce majetku, žárlivá scéna, odchod partnera na určitou dobu mimo domácnost, stavba domu, alkoholické dýchánky). Zde jsem uvedl výčet těch hlavních, ale samozřejmě se partneři ne vždy shodli, kde je začátek krize. Někteří z nich uváděli, že je těžké dobrat se počátku, protože to tam bylo od samého začátku vztahu, jen nyní už nemají sílu v tom dále pokračovat. Anebo jiní partneři popisovali, že se to dělo plíživým tempem. Jednotlivá zklamání se pak pomalu kumulovala, až se začalo projevovat v postupném odcizování se.

1. Změny

Změnou mám na mysli situace, kdy dochází k výraznému zesílení či zeslabení destruktivního chování, prožívání či reagování, a které mají výrazný rušivý dopad na pociťovanou manželskou pohodu a spokojenost.

- změna pracovní pozice, sociálního statusu - „*Tím, jak manžel získal pozici hlavního manažera, tak to začalo být velmi náročné. Změnil se v chování, v preferování dosud společných hodnot, ve způsobu trávení volného času. Postupně se začal vzdalovat a já zůstávala stále více sama a na všechno sama.*“ (F, 32, 7)
- změna bydliště, stěhování - „*Přestěhovali jsme se za Prahu, což bylo prima pro děti, ale už ne tolik pro mě a pro nás společně. Čím více se*

zde manžel realizoval, tím více já jsem byla nešťastná. Zkoušela jsem o tom mluvit, ale jeho to nezajímalo.“ (F, 46, 8)

- *nástup do práce - „Když začala žena po 12 letech opět pracovat, najednou se nikdo nestaral o domácnost a o děti. Možná to přeháním, ale tam jsem cítil, že je narušena moje domácí pohoda a teplo rodinného krbu.“ (M, 52, 2)*
- *změna zaměstnání - „Když manžel přestal trénovat na vrcholové úrovni a šel dělat taxikáře, tak od té doby je výrazně nespokojený. Tehdy se začal chovat nepříjemně a začal mě omezovat ve volném pohybu. Začal žárlit, a tím se to všechno spustilo.“ (F, 38, 18)*

Změny se dále dotýkají narušení dosavadní rovnováhy v blízkosti, v uspokojování důležitých potřeb, v komunikaci, ve sdílení, ve společně tráveném čase, vzájemné pozornosti a péči, podpoře, porozumění, v otevřeném sdělování pocitů, v úbytku sil (fyzických i psychických), příležitostí, svobody, reciprocit, plnění závazku, péče, náklonnosti či spolupráce. Patří sem i změny úlohy a funkce ve vztahu vyvolané potřebou nového vývoje. Změny se dějí na úrovni vzájemného partnerského chování a emocionálního uspokojování. V některých případech došlo k narušení hranic. Hranic osobních (izolace před zbytkem světa, nepřijetí a nabourávání identity partnera, jeden partner se vyvíjí a druhý se drží rigidních schémat) či vztahových (násilí, nevěra, nerespektování soukromí, nabourání vztahové identity skupinovým sexem).

2. Ztráty

Ztrátami mám na mysli situace, v nichž dochází k úplnému zániku, ztrátě či vymizení nějakého důležitého pilíře, který má zásadní vliv na stabilitu manželské spokojenosti.

- *ztráta zaměstnání - „Poté, co jsem ztratil práci, tak jsem se rozhodl, že budeme stavět dům. Investoval jsem do toho všechny peníze, svůj volný čas a energii. Dělal jsem to pro rodinu, ale manželka to nepochopila.“ (M, 37, 9)*
- *úmrtí rodiče - Před dvěma roky mi zemřela matka, nějakou dobu jsem truchlila a manžel měl pro to pochopení, ale pak začal hrozně prudit. Začal mi sdělovat, že je nespokojený, že ho zanedbávám, ale já jsem se*

nedokázala přetvařovat, že jsem v pohodě a že mě svět baví. Byla jsem smutná a potřebovala jsem se s tím vyrovnat.“ (F, 34, 4)

- *ztráta důvěry - „Po té, co jsem u manželky našel v mailu před třemi roky její tajné dopisy s milencem, tak se mi zbořil svět. Ztratil jsem důvěru, bezpečí a jistotu. Cítil jsem hrozný vztek. Nedokázal jsem se s tím vyrovnat, a tím začaly naše problémy.“ (M, 42, 22)*

Ztráty jsme mohli zaznamenat na úrovni pocitu bezpečí, důvěry, přitažlivosti, inspirativnosti, porozumění, podpory či zájmu. Tyto pocity souvisely u našich respondentů se ztrátou podpůrného vztahového prostředí (přátel, rodiny, sourozenců) nebo se ztrátou svých individuálních zdrojů (práce, seberealizace, fyzické omezení, odpočinek, spánek, volnočasových aktivit).

3. Odlišnosti

Odlišnostmi mám na mysli nepřekonatelné, komplikující či výrazně zatěžující rozdíly mezi partnery, které mají zásadní vliv pro běžné, dlouhodobé, vzájemné vztahování se k sobě. Mám na mysli osobnostní odlišnosti, které se v průběhu vztahu postupně opakovaně ukazovaly a nabývaly prohlubující nekompatibilní podoby. Odlišnosti způsobovaly stále větší zátěž, která kulminovala při jejich dlouhodobosti, nebo když šlo o zásadní vztahové záležitosti. Vzájemné odlišnosti byly naopak tolerovány celkem bez větších obtíží a důsledků pouze do té doby, do jaké se dařilo partnerům nacházet kompenzační mechanismy či uspokojení. Např.:

- *výchovné působení - „Když se objevily problémy se synem, jeho hyperaktivitou, tak po nás byla požadována zvýšená péče. Zde jsme se začali výrazně rozcházet. I přesto, že manžel je dobrým tátou, tak se v tomto ohledu chová jako ignorant. Stále popírá závažnost a není ochotný změnit svůj přístup synovi. Ty problémy jsou závažné, navštěvujeme i dětskou psychiatrii, a to vše se samozřejmě odráží i v našem vztahu. Jsem na manžela hodně naštvaná.“ (F, 34, 13)*
- *rodinné rituály a návyky - „Manžel si je buď jenom v práci anebo leží doma u televize. Já bych mu ten klid dopřála, ale když pak bojkotuje i oslavu narozenin dětí, mně nepřinese dárek k vánocům a nechce s námi*

snídat, tak je to pro mne nestravitelné. U nás doma jsme to měli jako rituály, ale manželovi to nevysvětlím.“

- volnočasové aktivity - „*Manželka by nejraději trávila svůj volný čas nějakou kulturou, povídáním, procházkami či odpočinkem, ale to jsou pro mne nic neříkající záležitosti. Já bych byl rád, kdybychom spolu hráli volejbal, jeli na kole nebo dělali na zahradě. Takže spolu žádný čas netrávíme. Mně to moc schází, a když jsem to manželce začal vyčítat, nebyla ochotná s tím něco dělat, tak jsem přestal být milý.“* (M, 36,18)

Odlišnosti partneři popisovali na úrovni povahových zaměření (extrovert – introvert), rodových zvyků (odlišné vztahové modely, dominance - submise), mužsko - ženských stereotypů. Dále v preferovaných hodnotách, a s tím spojeným chováním - ve způsobu trávení volného času, způsobu zacházení s problémy a emocemi, v zacházení s penězi, v intimitě či ve výchovném působení.

Mezi nejčastěji jmenovanými neakceptovatelnými vlastnostmi, resp. odlišnostmi se objevovala nespolehlivost, neodpovědnost, lenost, závislost, přecitlivělost, neschopnost unést kritiku, neschopnost unášet emoce druhého, malá emotivita, emoční labilita, agresivita, nízká sebedůvěra, emoční zranění, důraz na výkon, hádavost, žárlivost, přehnaný strach a úzkost, nezralost, perfekcionalismus a neschopnost se adaptovat či se přizpůsobit.

Průvodním jevem vznikající manželské krize byla dominance negativního emočního rozpoložení jednoho nebo obou partnerů. Na emoční úrovni převládaly pocity vzteku a zklamání. Dále se objevovaly pocity strachu, lítosti, nespravedlnosti, neúspěchu, úzkosti, zklamání, bolesti, nudy, nejistoty, bezmoci, stereotypu, vyčerpání, nezájmu, nechuti, nedůvěry, bezradnosti a nepříjetí.

Na závěr opět musím připomenout, že respondenty nabízené a pojmenovávané příčiny jsou pouze ty, ke kterým mají v daný zkoumaný okamžik ve svém vědomí přístup. Rozhodně si nemyslím, že jsou tím vyčerpány všechny příčiny a důvody vedoucí vztah do manželské krize. Na to je nevědomí v partnerských vztazích příliš štědré. Přístup ke skutečným důvodům jejich krize je tak pouze omezený. Na vědomé úrovni se drží spíše aktuální nepříjemné pocity a ubližující chování. Skutečné hlubinné důvody a motivy manželské krize bývají a zůstávají skryty.

7.1.3. Kategorie zlomových bodů

V této části chci přehledově poukázat na některé momenty, které přivedly manžele do bodu, kdy si řekli, že společně navštíví kvůli svému vztahu manželskou poradnu. Tento okamžik je vhodný v rámci spolupráce dále mapovat, protože může poukazovat na základní vzorec aktuálního problému. Jindy je vhodné ho mapovat z důvodu rozkrytí skutečné motivace a dá se na jeho základě predikovat, jak bude vypadat ochota ke spolupráci.

1. Poslední kapka přetekl

Jedná se o momenty, které jsou výsledkem předchozího dlouhodobějšího trpělivého čekání, doufání, obětování se či přizpůsobení se. Pak ale většinou přijde nějaká maličkost, banalita nezásadního významu a hráz vnitřního tlaku se provalí.

- „Dlouho jsem dělala, že je mi to jedno, že to vydržím, ale už to nejde. Tou poslední kapkou bylo, když manžel opět zrušil dovolenou, kterou mi dva roky opakovaně slibuje. Zase dal přednost práci.“ (F, 40,12)
- „Dlouho jsem cítila, že něco není v pořádku, ale snažila jsem se, byla jsem trpělivá, snažila jsem se příliš neobtěžovat, měla jsem sama dost práce. Ale to, že jsem se dozvěděla od dcer, že manžel chystá kupovat statek s koňmi a mně jako svoji partnerce to neřekne, tak to mně fakt už dorazilo.“ (F, 46, 2)
- „Minulý týden nastala ukrutná hádka. Začalo to dáváním věcí do myčky, ale pak se to celé vyostřilo. Vyčetl jsem manželce všechno, co jsem v posledním roce nosil jen v sobě.“ (M, 38, 4)

2. Zásah z čistého nebe

Jedná se o momenty, které zasáhly vztah nečekaně. Jejich důležitost je však pro relativní pohodu zásadní a silně ovlivňují další fungování vztahu.

- „O poradně jsem přemýšlela dávno, vždyť to mezi námi nefunguje dlouho, ale vždycky se to dalo nějak snést. Ale odhalením milostných dopisů a SMS zpráv, to nabylo jiných rozměrů.“ (F, 32, 10)

- „Už nefungujeme jako manželé delší dobu, ale to, že mi přijde domů exekutor a já vůbec nevím, že proběhl nějaký soud a že máme dluhy, které manžel není schopen splácet, tak to byla rána. To, že mi někdo přijde do mého teritoria, to, že to manžel nechá dojít takhle daleko a nestojím mu ani za to, aby mě o tom informoval, abych se na to mohla připravit, tak to byla pecka.“ (F, 40,13)
- „Manžel mi prostě, jasně a stručně oznámil, že se chce příští týden odstěhovat.“ (F, 43, 22)

3. Na doporučení

Jedná se o momenty, které se rodí až poté, co někdo jiný manžele ponoukne nebo jim vtiskne nápad, že by se svým vztahem měli něco dělat.

- „Párovou terapii mi doporučila moje terapeutka, ke které chodím dva roky na individuální terapii, Říká, že je potřeba, abych své problémy řešila na vztahové úrovni, že z ní vychází. Já sám vlastně nevím, ale důvěřuju jí.“ (F, 34, 4)
- „Před měsícem jsme se pohádali u přátel na večírku. Bylo to trapné. Kamarád nám řekl, že bychom měli jít do poradny, že také byli a moc jim to pomohlo.“ (F, 35, 3)
- „Posílají mě sem z Riapsu (krizové centrum).“ (F, 33, 18)

4. Pro dobré svědomí

Jedná se o většinou o motivaci, která je spíše negativní. Manželé jsou buď zoufalí, nebo už velmi konkrétně přemýšlí o rozvodu. Uvnitř nich je stále kus nejistoty. Pro pocit, že před tím posledním krokem udělali vše, co mohli, a co se nabízelo, ještě vyzkouší poradnu. Nebo se jedná o páry, které do terapie už chodily, udělali pozitivní zkušenost a nyní, když se vztah opět zhoršuje, tak si chtějí ulevit a nechat se podepřít. A protože jim to bylo na konci párové terapie nabídnuto, tak neváhají a pro svůj vnitřní pocit, aby něco neopomenuli, přichází.

- „Víte, budu upřímný, jdeme sem, jestli zde nemáte nějaký zázrak, který by nás vrátil k sobě.“ (M, 42, 6)

- „U rozvodového stání se nás ptali, jestli jsme někde byli v poradně, nerozvedli nás. No, tak sem jdeme, abyste nám poradil, co máme dělat.“ (F, 34, 4)
- „Když jsme u vás před třemi lety končili terapii, tak jste nabízel, že se v případě potřeby můžeme ozvat. A máme pocit, že je nyní ta doba, začínáme se vracet a nechceme to nechat takhle dopadnout.“ (F, 38, 16)

5. Tak jsme tady, tam nám to nepomohlo

Jde o páry, které chodily už k jinému kolegovi, ale nebyli spokojeni. Velmi často jde o manžele, kteří se snaží svou pasivitu ke změně přehazovat postupně na více psychologů, nebo jim terapeut osobnostně nesedl.

- „Byly jsme u kolegy Nováka, byli jsme tak asi šestkrát a nikam jsme se neposunuli a od známých jsme dostali kontakt na vás, že jste jim prý pomohl.“ (F, 36, 11)

7.1.4. Kategorie očekávání od manželské poradny

V rámci výzkumu jsem se také okrajově zaměřil na zmapování zakázek a očekávání, která manželé mají od spolupráce s manželskou poradnou. Zajímalo mě, co očekávají manželé v momentě, kdy je jejich vztah výrazně narušen, postoj k partnerovi je spíše negativně emočně obsazen a rozhodnou se navštívit manželskou poradnu, mnohdy s různou mírou „dobrovolnosti“ jednoho z partnerů.

1. Potvrdit si

Společným jmenovatelem těchto zakázek je potřeba získat potvrzení, ujištění a podporu, že vztah se nachází stále ještě v nějaké pomyslně přijatelné normě. Žádají pohled zkušeného odborníka a jeho porovnání se zbytkem populace.

- srovnání s normou - *„Chci zde zjistit, jestli to, jak to máme my v našem vztahu, jestli je to normální. Takže nějaké srovnání a pojmenování normy“* (M, 52, 2)

„Potřebuji zjistit, v čem bych se měla změnit, aby to manželovi vyhovovalo. Jaké s tím máte zkušenosti vy, jako odborník. Jsem zvědavá, jestli jsme schopni najít a vytvořit funkční model“ (F, 38, 16)

„Potřeboval bych slyšet nezávislý názor na naši situaci. Jestli si myslíte, že to je normální, nebo jsem fakt žárlivej přehnaně.“ (M, 38, 17)

- podpora - *„My sobě moc nevěříme. Ani pocity, to, jak se kdo cítí. Tak bych uvítala, kdyby nám někdo pomohl udělat v tomto nějaký posun.“* (F, 35, 3)
- zájem - *„Nevím, jestli to můžu od vás očekávat, ale potřebuji, aby si mě manžel začal všímat. Aby udělal něco, čím mi ukáže, že o mě stojí. Už to nemůžu dále vydržet.“* (F, 42, 6)
- jistota - *„Chci vrátit ztracenou důvěru. Potřebuji získat jistotu, že manželka chce být se mnou.“* (M, 45, 1)
- ujištění - *„Asi potřebuji pomoci rozhodnout, aby to bylo ode mě více odpovědné. Mám v tom nějaký chaos, všechno se mi to motá dohromady.“* (M, 35, 20)

2. Poradit se

Společným jmenovatelem těchto zakázek je potřeba pomoci v získání směru, metod a strategií, jak dále ve vztahu fungovat a tolik si neubližovat. Výrazně dominoval požadavek na získání konkrétní rady a přání se něčemu naučit, např.:

- konstruktivně se hádat - „*Potřebujeme pomoci v nácviku jak se dobře pohádat. A já osobně potřebuji poradit, jak získat děti zpět.*“ (F, 46, 2)
- dělat si radost - „*Pomozte mi najít usměvavou ženu. Potřebuji vědět, co mám dělat.*“ (M, 46, 8)
- získat důvěru - „*Jak mám udělat to, aby mi manžel věřil?*“ (F, 38, 17)
- zvládat vztek - „*Poradte mi, jak mám předcházet výbuchům, nebo když už nastanou, tak jak je lépe unášet. Nesnáším je. Mám rád klid.*“ (M, 37, 9)

„*Jak nebýt stále naštvanej. Jak se také prosadit, aby manželka hned neudělala scénu nebo nevyhrožovala odchodem. Ať udělám cokoli, tak se mi to vrátí dvojnásobnou silou.*“ (M, 42, 16)

„*Potřebuji se naučit zvládat vztek, abych se neuzavíral a pak nečekaně nebouchal. Jo, a asi potřebuji pomoci s dochvilností.*“ (M, 32, 13)

„*Jak mám reagovat. Abych svým chováním situaci ještě více nevyhrocovala. A také potřebuji pomoci v tom, jak zacházet se svými pocity, které po nějakém čase bouchají, nezvládám je.*“ (F, 45, 15)

- vytvářet funkční dohody - „*Potřebuji poradit, jak se mám domluvit s člověkem, kterému je všechno jedno. Je mu jedno, že vypadá hloupě, že si nic nepamatuje, je mu jedno, co říká, že řekne pitomost, že neudělá, co si řekneme, je mu jedno, jak se cítím.*“ (F, 34, 4)
- získat jistotu - „*Potřebovala bych se zde zbavit strachu, že manžel od nás odejde. Snažíme se, ale stále nám energii bere problematický syn a péče o něj. Tak jestli i v tomhle byste nám nějak pomohl.*“ (F, 36, 11)
- poskytnout zpětnou vazbu - „*Potřebuji, aby se manželka naučila mi dávat čitelnou a srozumitelnou zpětnou vazbu o tom, co se v ní děje, protože pak to přijde jak rána z čistého nebe a já už to nemůžu vrátit.*“ (M, 36, 18)

3. Porozumět tomu, co se děje

Společným jmenovatelem těchto zakázek je potřeba vyznat se v tom, co se ve vztahu děje. Popsat, rozkrýt, zanalyzovat a následně hledat řešení. Výrazně zde dominuje požadavek na vzájemné porozumění současné vztahové krize.

- „Potřebuji nalézt příčinu, proč přistupuju k ženě tak, jak přistupuju. Hledat řešení, co dále.“ (M, 45, 15)
- „Potřebujeme více porozumět tomu, co se to v našem vztahu nyní děje. Potřebuji něco udělat s tím, jak mě manžel stále negativně hodnotí, a tím, jak stále musí pravdu.“ (F, 38, 5)
- „Potřebuji zjistit, na čem jsem, potřebuji zjistit, proč mi manžel nesděluje základní věci o našem vztahu – zdraví a finanční dluhy.“ (F, 40, 12)
- „Očekávám, že se nám zde podaří manželce vysvětlit, že od ní potřebuji důvěru, vstřícnost a podporu v téhle těžké době“ (M, 43, 12)
- „Chci se dohodnout a slyšet od manžela, co se mu nelíbí, co je pro něj na začátek důležité. Potřebuji vědět, co je pro něj ve vztahu důležité. A očekávám na oplátku, že manžel se mnou o tom bude chtít mluvit a že zde vytvoříme pravidla, která bude dodržovat.“ (F, 34, 13)
- „Ráda bych poznala, co mě v tomto vztahu drží. Mám pocit, že je něco špatně, protože něco podobného jsem měla i v předchozím dlouhodobém vztahu. Od manžela potřebuji, aby zde přemýšlel o tom, proč se bojí vzít náš vztah více závažně, proč z něho má tendenci utíkat.“ (F, 30, 14)
- „Potřebuji vědět, jestli mám ženu ještě rád. Víím, že je to blbě téma, ale já to fakt nevím a mám pocit, že zde chci o tom mluvit.“ (M, 29, 14)

4. Zjistit, jak vypadáme

Společným jmenovatelem těchto zakázek je potřeba zjistit, jak vypadá jejich vztah zvenčí, z pozice třetího, nezasvěceného a nestranného pozorovatele. Dominoval zde požadavek získat zpětné zrcadlo vztahu.

- „Očekávám, že nám budete dělat prostředníka a pomocníka v tom, jak se bavit o našem vztahu. Doma se nám to nedaří. Asi by mě zajímalo, jak to vypadá z vašeho pohledu.“ (M, 32, 7)

- „Nevím, co bych mohl potřebovat. Jsem tu hlavně na žádost ženy. Ale asi narovnat náš vztah a zjistit, jak se vám to jeví.“ (M, 37, 10)
- „Já očekávám, že se zde pokusíme se k sobě vrátit. Doma jsme si řekli, že chceme spolu zůstat, ale nedaří se nám to. Tak potřebujeme pomoc, zjistit, jestli se vám to nebude zdát tak hrozné jako nám, nebo jestli už nám to fakt leze na mozek.“ (F, 42, 1)

5. Něco s námi udělejte

Společným jmenovatelem těchto zakázek je očekávání, že někdo třetí s nimi něco udělá, do vztahu dodá něco, co zásadně vztahové situaci pomůže.

- „Očekávám, že nám pomůžete navázat dialog, že nám pomůžete udržet hranice, abychom se zbytečně nezraňovali, tak jako doposud.“ (F, 30, 7)
- „Potřebuji od vás pomoc. Zastavte ty naše věčné hádky. Potřebuji si od nich odpočinout.“ (F, 46, 8)
- „Potřebuji nějak více s manželem sladit, vůbec spolu nejsme. Potřebovala bych od vás pomoc, protože mě manžel nebere vážně.“ (F, 38, 9)
- „Potřebujeme pomoc v tom, abychom spolu začali zase komunikovat. Máme odlišné názory na výchovu dětí. Potřebuju zažít „my dva“. Potřebuji cítit, že když jsme spolu, tak jsme spolu.“ (F, 32, 10)
- „Možná si zde potřebujeme jen odfrknout. No, vlastně ne. V posledním roce spolu nemluvíme, takže bych uvítal, kdybyste nám dodal do vztahu něco zajímavého. Je-li to vůbec možné?“ (M, 37, 11)
- „Potřebuji prostřednictvím vás se znova nadechnout, potřebuji získat ve vztahu prostor. Manžel mě dusí, nenechá mně mou autonomii. Snaží se mě předělávat. Potřebuji získat respekt a uznání.“ (F, 33, 18)
- „Potřebuji zde zařídit to, aby manžel neodešel od rodiny.“ (F, 36, 20)
- „Potřebuji pomoci překlenout a konstruktivně zvládnout výše uvedená témata, hlavně útočnost na mě a mou dceru a podezírání a vyjadřovanou nedůvěru z manželčiny strany. „ (M, 40, 21)

- „Potřebuji, aby mě manžel začal poslouchat. Aby se ke mně přestal chovat ponižujícím, agresivním a odmítajícím způsobem“. (F, 36, 21)
- „Potřebujeme zastavit ty hádky. Potřebuje překlenout tuhle krizovou situaci, začít znova ten vztah tvořit a ne bořit jako doposud. Jak mám nabýt pošramocenou důvěru.“ (M, F, 22)

Očekávání velmi často měla spíše obecnou podobu, nebyla příliš konkrétní nebo propojitelná s konkrétními situacemi z poslední doby vztahu. Mají velmi často nereálnou podobu, především ty, které se snaží přehodit na manželského poradce odpovědnost za jejich vztahový progres. Výrazně se ukazovala potřeba podpory, rady, porozumění a nasměrování.

7.2. Analýza dat pozorování – kategorizace interakčních stylů

Připomeňme si jen, že nám v této části šlo o zachycení manželské krize prostřednictvím *toho, co můžeme sledovat při pozorování vzájemné interakce manželů*, tedy při jejich vztahování se. Získané poznatky mají za úkol doplnit obraz partnerského vztahu o interakční styl složený z nejčastějších projevů chování, reagování a komunikačních vzorců, kterými se manželé k sobě v poradně vztahují.

Na základě vypořizovaného interakčního chování jsem analýzou definoval **pět základních stylů** (vstřícný, odmítavý, dominantní, podřidivý a agresivní). Zde nabízím podrobný popis těchto interakčních stylů, který má sloužit jasnému vyhranění základních stylů, ale také má přinést poznatky o možném chování, reagování a komunikačních vzorcích, které můžeme v rámci aktuálního stavu manželské krize sledovat. Vytvoření stylů je samozřejmě experimentálně umělé, většinou partneři používají více než jeden vyhraněný styl.

7.2.1. Interakční styly

➤ Vstřícný interakční styl

Vyznačuje se vřelostí, úsměvy, souhlasem, přímými pohledy, pokyvování hlavou, projevy přátelství, laskavým tónem hlasu, nabízením pomoci, ustavením fyzické blízkosti, tolerancí, konverzací o osobních tématech, humorem apod. Vyznačuje se také výraznou konstruktivností při řešení problematických témat. Má podobu kooperativního jednání, které se uskutečňuje na základě společných cílů, projevuje se podporou, pomocí, důvěrou a bere v potaz potřeby a zisky druhého. Projevuje se také otevřeným ventilováním pocitů a asertivní komunikací. Podle míry otevřenosti či uzavřenosti (aktivity či pasivity) můžeme tento styl sledovat v rozpětí od chápajících projevů až po napomáhající.

Chápající – partner je (v chování používá) trpělivý, naslouchá, věří partnerovi, nepochopení přijme bez rozčilování, dokáže pochopit chyby a omyly, snaží se o pochopení, dokáže vyslechnout a při nesouhlasu je s ním možné diskutovat.

Napomáhající – se vyznačuje ohleduplností, ochotou poradit a pomoci, spolehlivostí, důvěrou, smyslem pro humor, snahou o příjemnou atmosféru, ochotou opakovaně vysvětlovat, když partner nerozumí, aktivním hledáním, odpovědností, iniciativou a nabízením spolupráce.

Takový partner většinou používá (vědomě či nevědomě) některé z těchto projevů: působí sympaticky, příjemně, zajímavě, uvolněně a otevřeně. Můžeme si u něj všimnout prvků aktivního naslouchání s prvky potvrzení („hmm“, pokývání hlavou či očima), usmívá se, uvolněně o sobě poskytuje důležité informace, dokáže ocenit partnera, používá otevřené otázky, vyjadřuje blízkost a vřelost, aktivně vymýšlí a tvoří možné varianty, které by mohly přispět k řešení problémové situace, nabízí spolupráci, dokáže ustoupit a přizpůsobit se, nesnaží se prosazovat na úkor druhého, nemá problém souhlasit, přijímá odpovědnost za konkrétní chování a činy, je ochotný tvořit kompromis, při řešení se snaží o dialog, diskuzi, podporu, připomíná pozitivní a zvládnuté, a užívá zpětné vazby či se konstruktivně doptává. Dalšími projevy jsou, např. schopnost žádat partnera o změnu asertivním způsobem, shrnování myšlenek druhého, unáší pocity partnera a akceptuje je, snaží se druhého objevovat (a konfrontovat se s ním). Určitě výrazným znakem je, že mluví přímo na partnera, reaguje k věci, nabízí sebeuvědomění a introspekci, vyjadřuje úctu a respekt k partnerovi, používá neútočné vyjadřování a ventilaci pocitů, vyjadřuje podporu, důvěru, fyzický dotek, náklonnost, povzbuzení a humor.

➤ **Odmítavý (odmítající) interakční styl**

Projevuje se nepřátelstvím, odmítáním spolupráce, tendencí k vyhýbání se, únikům, agování či přímému odporu. Je v něm určitá míra agrese, ale ta není ústřední charakteristikou. Podle míry dominance a uzavřenosti (aktivity či pasivity) můžeme tento styl sledovat v rozpětí od projevů nespokojenosti až po výrazně vzdorující projevy.

Nespokojený – nedůvěřuje, podceňuje, vypadá nespokojeně, nešťastně, cokoli partner udělá, tak je to špatně, podezírá, je mrzutý, vzdává se, rezignuje, má tendenci k únikům.

Vzdorující – vzdoruje či otevřeně vyjadřuje odpor, je netrpělivý, je snadné ho rozčítit, má pichlavé poznámky, pohrdá partnerem, když se rozzlobí, tak se přestane ovládat, má špatnou náladu, je naštvaný, výrazně si stěžuje, má tendenci chovat se povýšeně, soudí, vyhrožuje potrestáním a vyjadřuje nespokojenost.

Partner, který používá (vědomě či nevědomě) tento styl, tak oplývá některými z těchto projevů: často se projevuje a vyvolává nesympatie, působí nepříjemně, chladně, uzavřeně, pasivně, naštvaně. Budí respekt, podezření, strach či vztek. Můžeme u něj sledovat výrazné neverbální signály - odvrací hlavu, dívá se na hodinky, nedívá se partnerovi do očí, vůbec se nedívá na partnera, kouká do země, mimo partnera, dívá se stranou, nepotvrzuje

neverbálně naslouchání (např. pokyvování hlavou), mračí se, zakrývá si trvale tělo (trup, střední část těla) rukama i nohama, dvojité zamčení (překřížené nohy, překřížené ruce) nebo úplně či zarputile mlčí. V řeči se odchyluje a odbíhá od tématu, nebo se tématu či odpovědi vyhýbá, dává nepřiléhavé odpovědi, zřídka mluví sám od sebe a o sobě, neodpovídá na požadované (nereaguje na otázky či žádosti), nedodává (zamlčuje) potřebné informace, neustále na něco nadává či permanentně si stěžuje, často otevřeně nebo skrytě nesouhlasí, oponuje, odmítá, neposlouchá druhého. Při sezení narušuje strukturu, řád a pravidla sezení, při řešení příliš rychle rezignuje, upadá do apatie, nebere partnera na vědomí, ignoruje ho, podezírá, podceňuje, opovrhuje jím, odmítá jeho nápady, přínos, pomoc a nabídky. Blokuje hovor, je nepřístupný, projevuje nezájem a nevěří v řešitelnost konfliktu. Projevuje defenzivní chování, odtažitost nebo můžeme sledovat jeho výrazné nářky.

➤ Dominantní interakční styl

Je charakteristický výraznou snahou ovládnout situaci a prosadit se, což je kombinováno s vyšší či nižší úrovní vřelosti (laskavostí nebo hrozbou). Dominantní partner často oplývá tendencí vést, zaplňovat prostor a výrazně se prosazovat. Nařizuje, přerušuje partnera v řeči, svůj projev může vést i v důvěrném tónu, často hlasitě, rychle a přesvědčivě, má pozorný výraz ve tváři, ale neusmívá se, kontroluje a určuje, o čem se bude hovořit, dává najevo převahu. Podle míry vstřícnosti, odmítání a agrese můžeme tento styl sledovat v rozpětí od projevů „organizace či vedení“ až po projevy přísnosti.

Organizující – i přesto, že se o partnera zajímá, ví o něm hodně, nejasnosti ochotně vysvětluje, působí důvěryhodně, jde přímo k věci, udržuje pozornost a dodržuje sliby, tak se snaží partnera řídit, korigovat, usměrňovat, radí mu, mentoruje ho.

Přísný – vyžaduje „bezpodmínečnou“ poslušnost a přizpůsobení partnera, je přísný, má velmi vysoké požadavky, je náročný, partner z něj má strach, tvrdě hodnotí, chyby má tendenci trestat, analyzuje, kritizuje, neschvaluje.

U partnera, který používá (vědomě či nevědomě) tento styl, můžeme sledovat některé z těchto dalších projevů: často se projevuje vážně, aktivně, dokáže být vznětlivý, může působit rezervovaně či nesouhlasně. Neverbálně si všimneme, že kroutí hlavou, poťukává si netrpělivě prsty do křesla. Má tendenci hledat pravdu (ta jeho je jediná pravdivá), vstupuje druhému do řeči, přerušuje hovor, nenechává partnera domluvit, překřikuje, opakuje se, nedává v dialogu partnerovi šanci, snaží se ovládnout konverzační pole a

zabírá výrazně více časového prostoru při svém sdělování, dořikává za partnera jeho myšlenky. V jeho reagování se objevuje čtení myšlenek partnera, poučuje partnera (zejm. tam, kde o to nežádal a kde to není nutné - „*To musíš...*“), věci, o nichž partner mluví, mu ustavičně vysvětluje („*No to je proto, že...*“), radí druhému, co by měl (dělat, cítit, myslet si apod.), prosazuje usilovně a vždy znovu hovor o sobě, používá v řeči striktní příkazovou formu (neužívá „*prosím*“), bezohledně se prosazuje, požaduje přizpůsobení se partnera a otevřeně či skrytě ho manipuluje. Můžeme si všimnout nedostatku empatie, panovačnosti, hodnocení druhého (jeho pocitů, názorů, myšlenek a fantazií, očekávání či potřeb), bouří se při pokusu partnera se vymezit, prosadit či separovat se, oddělit se. Někdy záměrně volí pro partnera nesrozumitelná slova a volí složité větné konstrukce. Přizpůsobuje si situace ve svůj prospěch, nadměrně zobecňuje, upozorňuje partnera na závislost („*Dokud tady budu já, tak musíš...*“), připisuje partnerovi záměry, myšlenky, budoucí chování, role a činy („*Ty máš být chytřejší, tak proč jsi je nechal...*“), odpovědnosti („*Kdyby nebylo tebe...*“) či trvalé nepochopení („*Ty mi stále nerozumíš... Ty mi nemůžeš rozumět...*“).

➤ Podřídivý interakční styl

Vyznačuje se projevy podřízenosti, „nutného“ souhlasu, obdivu, úslužností, uctivostí, žádostí o pomoc a radu, pokorou, přitakáváním („*ano, ano, ano*“) a přizpůsobováním se. Podle míry submise a pasivity ho můžeme sledovat v rozmezí od projevů nejistoty až po projevy pasivní spolupráce.

Pasivně spolupracující – dovolí partnerovi ovlivnit svá rozhodnutí, dává možnost rozhodovat o společných věcech, partner se může spolupodílet na jeho rozhodnutích, velkorysý, vstřícný, partnerovi dovoluje říci jiný názor na věc, přijímá omluvu s vysvětlením důvodů, je schopný změnit svůj názor, když jsou sděleny pádné argumenty, je shovívavý.

Nejistý – vyjadřuje přímo svou nejistotu, bezmoc, bezradnost či zoufalství, dokáže ale také mlžit, když něco neví, je zmatený z reakcí partnera, vypadá, jakoby nevěděl, co má dělat, vyjadřuje svou nejistotu, je plachý, váhavý, snadno se nechá vyvést z míry, nerozhodný. Jindy je naopak překvapený, zaskočený či nechápající.

Takový partner často projevuje (vědomě či nevědomě) některé z těchto projevů. Ventiluje opatrně své pocity zoufalství a bezmoci, cítí se jako „oběť“ či jako „závislý“, vykazuje projevy závislosti, nesamostatnosti a slabosti, působí unaveně až depresivně. Často má z partnera strach a přehnaný respekt. Hodně se spíše brání, obraně shazuje sebe

samého, upozorňuje na svou nedostatečnost, přizpůsobuje se, nedůvěřuje si, je plachý, bázlivý či je na něm ve sdílnosti viditelná tréma a úzkost, je sevřený, křečovitý, neverbálně ztuhlý. Snaží se viditelně ovládat a kontrolovat své emoce (nepláče nebo nenadává, nebouchá do stolu), jindy naopak už jenom pláče a nemůže dlouho mluvit. Používá úzkostné fantazírování („co kdyby...“), zbytečné negativistické předjímání, a sebeobviňování.

➤ Agresivní interakční styl

Tento styl vymezují samostatně přesto, že projevy agresivity můžeme spatřovat i v jiných výše uvedených stylech (především pak u odmítajícího a dominantního stylu). Chci tím dát důraz a prostor pro styl, ve kterém jsou projevy agresivity výrazně dominující. Podle Nakonečného (1999) se v konfliktním jednání uplatňují dva základní postupy, obrana a útok, resp. **obranná** a **útočná** agrese, tj. snaha druhého vědomě či nevědomě poškodit, ublížit mu či odrazit silou útok pro udržení vlastní integrity a úcty. Takové projevy mají tendenci u partnera vyvolávat opačnou agresivní reakci, čímž se konfliktní situace zesiluje (spirálový model konfliktu). Agresivní styl může mít také charakter kompetitivního jednání, které je zaměřeno na výrazné uspokojení svých potřeb, bez zřetele na potřeby partnera. Tento styl můžeme sledovat v rozpětí od nevinného soutěžení či soupeření až po nekompromisní projevy útočného či obranného boje proti druhému. U některých projevů tohoto stylu (především těch pasivních, či skrytých) je velmi těžké říci, zda je to útok či obrana.

Útočný – iniciativní nebo vyprovokovaný, přímý nebo nepřímý, skrytý nebo otevřený útok vedoucí k zasazení úderu, jímž je nějaký psychicky zraňující akt, např. „rána pod pás“, připomínání slabého místa či selhání, kritizování, výtky, užívání hrozeb, podrážděnost, nevraživost, výbuchy nelibosti, demonstrace síly.

Obranný – slouží jednak k odražení útoku partnera a jednak k přípravě vlastního útoku, obrana může být útokem, může mít formu vyčítání, které zraňuje a současně ospravedlňuje toho, kdo ji použil („důvěřoval jsem ti, ale ty jsi mě podvedl“), objevuje se vztahovačnost, ironizování, nevěcné výtky, ale také urputné odmítání.

U partnera můžeme neverbálně sledovat zaujímání bojové pozice (ruce v bok, skloněná hlava, oči zpodvíček, rozkročené nohy, upřený pohled), zvyšuje hlas, ukazuje na druhého rukou, viditelná nasupenost či podrážděnost. V rámci povídání se zvedá, nebo dokonce odchází. Projevuje se výrazně arogantním, pohrdavým a povýšeneckým tónem, značkuje

(„*Jsi nemehlo...*“), ztrapňuje partnera, zveřejňuje o partnerovi věci, které by on raději nezveřejňoval, vytahuje se, přehání, až absolutizuje („*vždy, nikdy, všichni si myslí...*“), vyčítá, kritizuje ho nebo naopak volí kritiku na oplátku, otevřeně partnerovi nadává, napadá jej, vyhrožuje mu, zpochybňuje partnerovo kompetence, schopnosti, povyšuje se, zpochybňuje jeho práva, nedovoluje mu uplatnit to, na co má nárok. Objevuje se pohrdání, osobní odsudky, urážky, štiplavé poznámky a provokace. V rámci obrany používá sebeobhajobu, nepotřebné dovysvětlování, bagatelizování výroků partnera, racionalizuje, manipuluje (lichotí, vyčítá a obviňuje, svaluje na partnera odpovědnost, našťavaně porovnává s druhými, poučuje, moralizuje a zastrahuje) nebo přímo vyjadřuje agresi. Často pak přichází překrucování skutečnosti, přehnané emoční (projevy vzteku) reakce a objevují se výrazné ambivalence. A nesmíme zapomenout na rivalizování (soupeří o pravdu, o prostor či o přízeň nezávislého pozorovatele).

Analýzou vzniklé interakční styly jsou inspirovány pojetím Gavory a Mareše (2004), kteří sledovali interakční styly u učitelů ve školním prostředí. Jejich pojetí využívá dvojdimenzionálního modelu vytvořeného Learym. Ten stanovuje osmisektorový klasifikační systém rámcově odpovídající osmi diagnostickým kategoriím u Learyho (Kožený, Ganický, 1978).

Výsledky analýzy interakčních stylů nám ukázaly vznikající výrazné diskrepance mezi chováním partnerů v poradně a jejich chováním v domácím prostředí, resp. výrazné rozdíly mezi tím, jak se chovali při rozhovoru a jak popisovali v rámci rozhovoru, že probíhá současná komunikace a vztahování doma. Například výrazný rozdíl se objevil u partnera (M, 17), který se zde v poradně prezentoval velmi vstřícným, napomáhajícím a dominantně organizujícím interakčním stylem, ale v rámci rozhovoru mluvili s manželkou spíše o tom, že se partner doma chová odmítavým, nespokojeným a agresivně útočným stylem. Podobně tomu bylo i u partnera (M, 18), který se v poradně prezentoval chápavý vstřícný styl, ale z povídání vyplýval strach manželky z jeho psychicky terorizujících principů a despotických projevů, ze kterých skončila hospitalizována v psychiatrické léčebně, odkud ji poslali do párové terapie.

7.3. Analýza získaných dat pomocí techniky sochání

Připomeňme si, že tato část analýzy se snaží zachytit manželskou krizi prostřednictvím speciálně připravené techniky „sochání vztahu“, která nabízí možnost symbolicky vyjádřit partnerský vztah v manželské krizi v prostoru. Výtvozem jejich činnosti je socha vztahu, která je postavená z těl respondentů v prostoru mé pracovny v manželské poradně. Prostor je horizontálně rozdělen do devíti sektorů (dveře, knihovna, kuchyňský kout, sezení, střed, skříň, stůl, okno, kout s velkou kytkou). Cílem této techniky je rozšířit, doplnit a zpřesnit informace týkající se obrazu partnerského vztahu v manželské krizi. Cílem bylo sledovat postavení respondentů v jednotlivých sektorech a toho, jaký význam tomuto sektoru přiřazují. A co jejich výpověď přináší oproti již zmíněnému a viděnému v předchozích metodách.

Tab. 7 Počet obsazenosti jednotlivých sektorů pracovního prostoru při použití techniky „Sochání vztahu“ v závislosti na pohlaví respondenta (N=16 párů).

Název sektoru	Návštěvnost sektoru muži	Návštěvnost sektoru ženami	Celkem
1. Dveře	2	4	6
2. Knihovna	-	1	1
3. kuchyňský kout	-	-	-
4. sezení	3	3	6
5. střed	10	3	13
6. skříň	-	-	-
7. stůl	-	1	1
8. okno	-	4	4
9. kout s velkou kytkou	1	-	1

Každý z partnerů obsadil při tvorbě sochy místo a pozici, které vyjadřovaly jeho současné místo ve vztahu. Tím, že svou pozici v pracovně obsadil vymezený sektor, tak také zaskóroval do dané kategorie, které jsou nazvány stejnými pojmy jako sektory. Významovost jednotlivých sektorů, kterou mu respondenti v následném rozhovoru přiřadili, uvádím zde (v závorce je číslo páru, který se v daném sektoru v soše vyskytoval, zkratka M znamená muž, F znamená žena):

1. **dveře** (M, 3, 20), (F, 4, 9, 14, 15) symbolizují

- východ (odchod) – „*Víte, nejraději bych nyní odešel. Nevím, jestli je to dobře, nicméně zůstávám jen kvůli dětem. Přemýšlím o odchodu, potřeboval bych se asi odstěhovat, abych zjistil, jak to vlastně k manželce mám.*“ (M, 35, 20)

„Už jsem na odchodu, ale stále je mi líto ho opustit a tak nabízím. Ale je to bolestivé, protože manžel ode mne nic nepřijímá.“ (F, 30, 14)

- únik – „*Cítím, že to není dobré, mám pocit, že jsem zahnaný do kouta, a tento roh je dobrý v tom, že se v něm můžu před manželkou schovat, nevidí na mě a já na ní. Je tu bezpečno, když chci tak vykouknu. Zároveň jsou dveře blízko, takže kdyby bylo potřeba, tak můžu utéci*“ (M, 35, 3) – pozn. tento muž má velké problémy s pitím alkoholu
- bezmoc – „*Jsem zahnaná do tohoto rohu. Cítím, jak manžel je daleko, jak na mě nevidí, jak je mu jedno, co já tady dělám. Zabývá se jen sám sebou. Jsem zde opuštěná a bezmocná něco zde dělat. Nevím, co mám dělat. Chci ho, ale on mně odmítá.*“ (F, 45, 15).
- samota s únavou - „*Cítím se strašně unavená a opuštěná. Mám pocit, že manželovi na mně nezáleží. Sedím, opírám se a pláču, protože se cítím v našem vztahu strašně sama. Dřu a manžel je stále pryč. Mám ho moc ráda, ale nyní jsme moc daleko od sebe.*“ (F, 38, 9)
- poslední nabídka – „*Dávám Ti všechno, co mám, ale nemůžu tu takhle stát celou věčnost, jsem mladá a o takovýto partnerský život nestojím. Vezmi to nebo to nech ležet, ale udělej něco.*“ (F, 30, 14)

2. **knihovna** (F, 13)

- opora - „*Jsem zde na zemi, protože tím vyjadřuji, jak se cítím stále srážená, nebranná vážně. Hledím na manžela, protože ho tím prosím o smilování, o to, ať se už konečně probere a nechá mě nadechnout. Knihovna v zádech je mi oporou. Je to blízko i ke dveřím, mám výhled ven z okna, i když se tam nekoukám. Asi tím vyjadřuji fakt, že mám i blíže k odchodu než k vyhlížení z okna.*“ (F, 13)

4. **sezení** (M, 1, 5, 6), (F, 1, 6, 18)

- rozhovory - „*Stále něco řešíme, přesvědčujeme jeden druhého, myslím, že tím vyjadřujeme to, jak se stále nyní hádáme, přesvědčujeme.*“ (F, 42, 1)
- pasivitu a bezradnost – „*Já ani moc, nevím. Asi to vystihuje mou pasivitu, únavu a bezradnost. Když žena stojí a takhle na mě dívá, vůbec nevím, co mám dělat. Mám v tom chaos. Mám potřebu, tomu nějak rozumět, tomu, co se mezi námi děje, ale vůbec tomu nerozumím.*“ (M, 32, 5)
- přesvědčování – „*Možná bych se postavila, kdybych byla naštvaná, ale to, že sedím, představuje zoufalou snahu manželovi vysvětlit, co od něj potřebuji, a že situace je vážná.*“ (F, 42, 6)
- čekání – „*Sedím a čekám, jasně, že můžeme spolu mluvit, ale to nikam nevede. Čekám, až se manželka rozhoupe, až si srovná, jestli chce se mnou být dále. Čekám na její potvrzení a rozhodnutí, že chce zůstat.*“ (M, 45, 1)
- opora zdi – „*Nejraději bych utekla. Ale je mi líto, když tady vidím manžela na zemi. Nejsem schopná si sednout, potřebuji nějakou oporu v zádech, proto se opírám o zeď. Křeslo přede mnou je bariéra, která je mezi námi, bojím se více odhalit, potřebuju být za něčím schovaná.*“ (F, 33, 18)

5. **střed** (M, 4,7,9,11,13,14,15,18, 17, 19), (F, 17, 19)

- snaha a důkaz – „*Jsem uprostřed, protože nemám pocit, že by to bylo tak hrozné. Snažím se nejvíc, jak můžu.*“ (M, 38, 4)

„*Chci nyní vztah zlepšit, tak proto jsem ve středu. Je to výraz mojí motivace a mého snažení. Snažím se být nyní rozhodnější, ale když to udělám, tak je to špatně, jsem z toho zmatený.*“ (M, 38, 19)

„*Ano, máme se rádi, tak proto jsem tak blízko manžela. Chci mu tím dokázat, že mi na něm záleží. Chci mu dokázat, že i když mě tou nedůvěrou stále unavuje a otravuje, tak se fakt cítím takhle blízko.*“ (F, 38, 17)

- čekání – „*Já o manželku moc stojím, ale nyní nemůžu udělat nic jiného, než čekat s otevřenou náručí, až ona bude připravená pro návrat. To víte, že je v tom napětí a strach. Přijdu si vlastně jak na laně nad propastí. Čekám na lepší počasí, kdy bychom mohli jít dále.*“ (M, 32, 7)
„Vím, že jsem udělal několik pitomostí, vím, že jsem špatně rozpoznával signály, které mi měly ukázat, že překračuji manželčiny hranice. Nyní si to uvědomuji a zpytuju svědomí. Čekám, až zase manželka bude chtít přijít sem za mnou do středu.“ (M, 36, 18)
- vysvětlování – „*Vím, že se máme moc rádi, vím ale, že moje žárlivost vzniklo na reálném základě, takže ta moje pozice je dobře v tom, že se cítím ve středu našeho vztahu. Jsem u jádra, v centru. Ale mohlo by být ještě lépe, kdybych manželce vysvětlil, že moji žárlivost produkuje. Nebo kdyby se mi s tím podařilo udělat něco mně samotnému.*“ (M, 38, 17)
- bezradnost, únava a pasivita – „*Nemám sílu se vzprímit, koukám do země, protože nyní náš vztah necítím. Necítím ho přirozeně a nevěřím, že je možné se do toho přinutit, to mě nebaví, nedělám to a dělat to nebudu. Ale nevím, co mám dělat. Vím, že manželka tam někde je a je velmi nespokojená, ale já s tím nyní nemůžu nic dělat.*“ (M, 45, 15)
„Jsem bezradný, nevím, co dělat. Já vlastně nevím to základní, a to je, jestli ji mám rád. Nejsem si tím jistý, a to brzdí, abych se více ve vztahu oddal a přijal manželku takovou, jaká je. Mám strach, že ji ztratím, ale já si prostě nemůžu pomoci. Vím, že je to něco hlubšího ve mně.“ (M, 29, 14)
„Chtěl bych, aby to bylo jiné, ale nejde to. Mám strach být upřímný. To, jak stojím, je projev mojí nejistoty, strachu a bezradnosti.“ (M, 32, 13)

7. stůl (F, 7)

- úkryt, bezpečí – „*Je to hrozný, ale hned od začátku jsem věděla, kam se schovám. Tady pod stolem je to takový bezpečný. Jako malá jsem se takhle choulila. Nyní je to prima v tom, že na mě manžel nevidí, jsem tu schována. Můžu si zde plakat. Bojím se, manžel na mě bude tlačit, abych vylezla, ale já se tak hodně cítím.*“ (F, 30, 7)

8. okno (F, 3, 5, 11, 20)

- čekání – „*Je tady takový hezký výhled. Co můžu dělat v současné situaci? Nic. Všechno to záleží na něm, jestli se vrátí nebo ne. Já můžu jen vydržet a trpělivě čekat, jsem v patovém postavení. A tak koukám z okna, což mi aspoň pomáhá rozptýlit pozornost, abych nemusela stále jen plakat.*“ (F, 36, 20)
- bezmoc a strach - „*Je to projev mojí bezmoci, lítosti a smutku. Jo, jsem smutná, protože mám strach, že bude chtít manžel odejít. Snažím se někdy postavit a jít do aktivity směrem k němu, ale on mě odpálí takovým způsobem, že zase spadnu. Je to hrozné, protože pak mi ještě vyčítá, že nic nedělám a že ho to se mnou nebaví.*“ (F, 36, 11)
„Cítím, že bych chtěla blíž, ale zevnitř mě něco drží. I proto mám ruce za zády, něco tam schovávám... Je to můj strach, bojím se odhalení, bojím se nepřijetí, bojím se toho neustálého manželova hodnocení a nepřijetí... Nechci se bát, a proto s ním bojuju.“ (F, 38, 5)
- obrana – „*Je to výraz toho, v jaké jsem nyní obranné pozici. Cítím se vnitřně ponížená, zklamaná, ublížená a unavená. Náš vztah vnímám jako jeden velký rozklad, cítím v něm plíseň, které se nejde zbavit. Bojujeme spolu, nebaví mě to, a tak pak už jenom takhle padnu a bráním se.*“ (F, 35, 3)

9. kout s velkou kytkou (M, 2)

- bezpečí – „*Nevím proč jsem si sem stoupl, cítil jsem se tady nejlépe. V kombinaci s tím, že jsem nyní na manželku naštvaný, mi přijde tahle velká kytka jako stín na rozpálené poušti. Je to pro mne taková oáza, do které se schovávám, když se pohádáme. Můžu zde pěkně zatrucovat.*“ (M, 52, 2)

Z analýzy vyplývá, že nejvýznamnějším sektorem byl střed (především pro muže) a pak dveře či okno (pro ženy). Zatímco, sektor středu symbolizoval aktivitu muže směrem k řešení současné komplikované situace, tak sektory okna a dveří symbolizovali intenzivní aktuální emoční rozpoložení žen plné bezmoci, únavy a vyčerpání.

7.4. Shrnutí výsledků analýzy

Ještě předtím než shrnu a propojím dosažené výsledky ze všech použitých metod, musím uvést skupinu výsledků, kterou jsem získal samotným porovnáním výsledků z rozhovoru s výsledky pozorování. V rámci mého srovnávání, po provedené analýze rozhovoru (získané kategorie symptomů) a analýze pozorování (získané kategorie interakčních stylů), vyplynuly další zajímavé poznatky, které jsem dále kategorizoval. Získal jsem tak další skupinu symptomů, které vystupovaly **na úrovni vztahové dynamiky**. Rozhodl jsem se je proto pojmenovat jako - *dynamické symptomy*. Mezi něž patří: proces fakticity (přijetí), obranné mechanismy, epercepce, změna vnitřního postoje k partnerovi a vztahu, komunikační a vztahové hry, pulzace a vytváření koalic.

7.4.1. Dynamické symptomy

Při opakovaném pozorování výsledků rozhovorů a postupném vytváření pojmů a následných kategorií jsem se začal potýkat s tím, že manželé nabízeli především symptomy, příznaky a projevy, které lze zachytit na vědomé úrovni. Připomeňme si, že vědomí bývá v krizi velmi často zúžené. To však neznamená, že to je vše, co můžeme v manželské krizi najít. Jak ukazuje má pětiletá práce s párovou terapií, mnohdy tomu dokonce bývá naopak. Ukazuje se, že manželé vědomě ulpívají na přítomných symptomech, chrlí jich nespočetné množství, ale podstatné příznaky jsou schované hluboko v nevědomé oblasti. Oči a vědomé vnímání nemají do těchto zákoutí žádný přístup.

Ani já se nechci při svém výzkumu dostat do spekulativního rozměru, ale nedokážu si odpustit nenabídnout některé symptomy, které z nevědomí v mé přítomnosti „vykukovaly“ ven. Nejsou přímo zachyceny v rozhovorech, byť jsem se je snažil na konci sezení poskytnout manželům jako zpětnou vazbu a získat od partnerů jejich názor. Pracovně jsem je nazval „dynamické symptomy“, aby bylo zřetelné, že se rodí v samotné interakci a vzájemně ovlivňují dynamiku vztahu i v rozhovoru.

Tyto neuvědomované symptomy velmi často rozmíchávaly při našem rozhovoru interakční dynamiku (dynamiku vztahu v manželské krizi) a bylo těžké je zachytávat do hlubších podrobností. Ale přesto jsem se rozhodl je zde pojmenovat a vnést na světlo,

protože se tu prostě vynořily. Snažil jsem se tyto dynamické odstředivé či dostředivé síly zapsat do svých poznámek u každého rozhovoru, abych i tyto cenné informace neztratil. Nyní se pokusím je blíže sumarizovat, popsat a nabídnout je k diskuzi. Mám pocit, že i to je jeden ze střípků, který je důležitý pro celkový obraz manželské krize.

1. Proces fakticity (přijetí)

Již v kapitole Potřeby a očekávání jsem zmiňoval *proces fakticity*. Také zde ho musím ještě jednou připomenout. Je totiž stále přítomný. Manželská krize je těžká životní i vztahová situace, která je chaotická, a není v ní příliš jasné, co se děje, a samozřejmě, kdo za to může. Mozek tak situaci analyzuje a partneři postupně dochází k tomu, že oni dělají, co mohou, takže chyba bude zřejmě na straně druhé. V tu chvíli nastává ústřední problém. Pokud se to nevědomě děje oběma partnerům, tak se dostanou velmi rychle do střetu. Aby mohli svou pocíťovanou nespokojenost zdůvodnit a ukázat, jak ten druhý za to skutečně může, nabízí několik konkrétních situací z poslední doby. To ovšem druhého velmi rozběsí nebo uvede do pocitů zmaru. A začne se bránit. A to buď aktivně, nebo pasivně. Každopádně zde vzniká začátek opakujícího se neúspěchu, začarovaného bludného kruhu, ze kterého nenachází cestu ven. Je pro ně těžké se zastavit a začít analýzou mapovat nejdříve sami sebe a použít při tom sebereflexivní procesy. Ukázalo se, že to není příliš možné. Očekávání a potřeby, které partneři měli a které jsou konfliktní, jsou často očekávání nevědomě nezralá. A to jak ve směru, co mám či mohu dát, tak i ve směru, co mám od druhého dostat. Nezralost spočívala v tom, že před sebou měli partnera, který toto nedokázal naplnit. A to z různých důvodů - od současné demotivace, změněnému postoji, nevhodnosti podmínek až po osobnostní limity. Nezralost spočívala i v tom, že nabízeli partnerovi to, na co sami vlastně nemají. Možná to tuší a je pro ně těžké to říci přímo, pojmenovat to a říci, „*promiň, to nemohu, to neumím nebo toho nejsem schopen*“. To se nestávalo. Čekal jsem, jestli se někde neobjeví záblesk či náznak, ale neobjevil. Bohužel, partneři v manželské krizi, v momentě, kdy přichází do poradny, jsou v procesu přijetí fakticity zastaveni. Tento proces je blokován a je potřeba se k němu vrátit, otevřít ho a hledat reálnější základ jejich problémů.

2. Obranné mechanismy

V rozhovorech bylo patrné, že k blokování reálného pohledu pomáhají partnerům **obranné mechanismy**. Fungují na škále od popření až po idealizaci. Mezi těmito body se objevuje vytěsnění, negace, agrese, racionalizace či odpor. A jak se projevovaly? Mohl jsem je sledovat ve sníženém náhledu na celkovou situaci. Objevovalo se výrazné podceňování současné situace. Ukazovala se výrazná slepota vůči pozitivním krokům druhého partnera a také naivní představa, že ke změně jejich vztahu stačí málo. Přítomna byla i snížená sebekritičnost, introspekce a sebereflexe. U našich respondentů ze všeho nejvíce bylo přítomno *podceňování*. Nikoli podceňování partnera, ale podceňování vztahu a závažnosti situace, ve které se jejich vztah nachází. Pochopitelné je pro mě podcenění jednoho z partnerů, ale překvapivým zjištěním bylo podcenění vztahové situace oběma partnery.

A proč se brání? Jak řekl jeden pár stručně a výstižně: „*bojíme se, co bychom zjistili*“ (15). Zakořeněný strach z poznání, z pravdy jejich vztahu, z nutnosti se skutečně stát odpovědnými za svůj vztah a udělat potřebné změny, to vše jsou bolestné důvody, které je potřeba zamaskovat, vyhodit a nevšímát si jich. Jde přece o zlepšení pocíťované nespokojenosti, nikoli o to si ještě více ublížit, resp. způsobovat bolest.

3. Epercepce

S obrannými mechanismy blízce souvisí i **fenomén epercepce** a změna postoje k partnerovi a ke vztahu. Pro partnery je velmi těžké podívat se do hloubky, jak se změnil jejich vnitřní postoj ke vztahu a k partnerovi. V manželské krizi dochází na základě bolestivých či neuspokojivých zážitků k přetváření obrazu partnera (v psychologii označované jako „sebepojetí TY“ – Mikšík, 2003). Tento obraz se má tendenci vnitřně zakořeňovat v hlavě jeho autora. Často bylo viditelné, že tento vytvořený, resp. přetvořený, obraz neodpovídá tomu, o čem v rozhovoru povídali. Přetvoření obrazu se vyskytovalo jak v pozitivním, tak negativním. Pozitivním směrem znamenalo idealizování nebo popírání partnerovo konfliktních stránek. To ale evidentně jedince chránilo před nepříjemným tlakem, který by nastal, kdyby tento obraz zrušil. Takto si mohl „dopřát“ ještě chvíli iluze. V případě opačném to vedlo k negativní formě epercepce. Pak vnímané chování druhého je deformované

interpretováno a z toho jsou odvozovány negativní postoje toho druhého partnera. Vzniká pak podezřívání z negativních úmyslů. „V epercepci dochází také k porovnávání postojů partnera s vlastními postoji, což v případě negativní epercepce vede k prohlubování nepřátelství. Vzniká tendence vystoupit z interakce“ (Nakonečný, 1999, s. 198).

4. Změna vnitřního postoje k partnerovi a vztahu

To, o čem manželé příliš přímo nemluvili, byla **změna jejich vnitřního postoje směrem k jejich partnerovi a k jejich vztahu**. V manželské krizi tato změna výrazně ovlivňuje skoro vše. Od pohledů, obsahu a formy komunikaci až po sexualitu. Pro mnoho párů bylo velmi těžké najít smysl či význam jejich krize. I přesto, že s pojmenováním jejich situace jako situace manželské krize souhlasili, nebo s tím dokonce sami přišli, jejich chování tomu příliš neodpovídalo. Většina z nich uváděla, že rozumí tomu, že v krizi je zapotřebí krizových opatření, ale tam pochopení končilo. Při rozhovoru dále nebyli schopni zastavit proud myšlenek, pocitů a destrukcí, které dále podporovaly růst jejich krize. Nešlo to podle mne proto, že zde není pojmenována změna, která nastala na postojové a hodnotové úrovni. V rámci tíživé změny dochází k přehodnocování zisků, investic a možných ztrát, které vztah nebo partner ještě nabízí. Dochází k posunu tohoto postoje, který velmi často vůbec neumožňoval komunikaci. Velkým podkladem nám k tomu budou výsledky z techniky sochání, kde jsou tyto postoje symbolizovány ve skutečném fyzickém postoji těla vůči svému partnerovi.

5. Komunikační a vztahové hry

Další vlivnou silou určující dynamiku vztahování se partnerů byly **komunikační a vztahové hry**. Bylo někdy až humorné zachycovat rozpory, které vyvolávají a vysílají verbální a neverbální komunikací. Jako příklad nám může posloužit situace, kde jeden partner druhého slovně přemlouvá o své rezignaci, až tak že je u toho verbálně hodně hlasitý a našťvaný, nebo jiný partner sděluje své partnerce, že na ni nechce tlačit a netlačí na ni, když mluvil o tom, že se tedy bude muset zařídit podle toho sám (myslel tím odchod, rozchod nebo milenku). Jiní partneři se vzájemně utvrzovali, jak jsou připraveni na změnu, jak ji chtějí, ale při otázce na to, co udělali pro svůj vztah za poslední týden, nedokázali odpovědět. Šlo o pár, který tři měsíce

chodil k mé kolegyni, která je prý málo posunovala. Byla zde viditelná tendence přehodit odpovědnost za svůj vztah na někoho dalšího.

V rámci těchto her se u manželů v manželské krizi objevovalo jakési „**zrychlení tempa**“. Tato síla měla hodně společného s neefektivní komunikací a s impulzivitou vnitřních procesů. Partneři mluvili rychle, chtěli hned znát řešení, co mají dělat, a rychle chtěli dostat poznání toho, co se jim to děje. Když se jim ani jednoho nedostávalo, tak rychleji propadali bezmoci, zoufalství pasivitě. A nebyli ochotni už dále hledat své řešení. S tímto zrychlením výrazně souviselo nenaslouchání a vztahová alergie, resp. přecitlivělost na určité projevy. V rámci komunikačních her se objevovala zvýšená **dramatičnost**. Docházelo jak k dramatickému chování, tak i prožívání. To se projevovalo jak přímo při vyprávění, tak i při popisu některých situací z domácího prostředí. Dramatičnost je projevem neschopnosti přímo pojmenovávat své aktuální emoční rozpoložení a přímo asertivně žádat, co daný partner potřebuje. Někdy je dramatičnost projevem zoufalství a jindy projevem, který teprve zabere. „*Teprve, když začnu přehánět a manželovi vyhrožovat, že už náš vztah nemá cenu a že bude lepší, když se rozvedeme, tak manžel obrátí a začne se chovat tak, jak jsem celou dobu chtěla*“ (F, 38, 9).

6. Pulzace

Další vlivnou silou, kterou jsem mohl při našem povídání zachytit, byla „**pulzace**“. Jde o proces, který je opět přítomný jak v setkání, tak ho popisují manželé jako přítomný v dlouhodobé perspektivě. V rámci našeho povídání byl pozorovatelný v rámci jisté sinusoidy, která měla několik vrcholů a několik propadů. V dlouhodobé retrospektivě popisují manželé krizi jako pulzující proces, který se děje v opakujícím se cyklu. Cyklus je složen z komponentů: pohody, narušení pohody, eskalace, střet, hádka, usmíření. Pokud se usmíření nezdaří, nastává frustrace a opětovný pokus o usmíření. Pokud se situace opakuje, nastává konflikt na hlubší úrovni. Zde se pak zapojují copingové a obranné mechanismy. Pokud se nedaří najít uspokojivé řešení, vzniká hlubší zranění, které je i nadále přítomno v další pohodě. Pokračuje pokus nového hledání, zkoušení a zavádění do praxe. Pokud se vrací neúspěch, vzniká únava a podráždění. Následují období pohody a neúspěchů. Základní téma se točí v bludném kruhu bez vnitřní či vnější změny. Vztahová nespokojenost se prohlubuje a pocit oddálení či odcizení narůstá.

Tyto fáze se mají tendenci zkracovat a vyhrocovat. Vše je motivováno potřebou udobření se a doufáním ve změnu zvenčí, resp. změnou toho druhého. Asi příliš velkou spekulací by bylo přirovnání k fázím, které jsou popsány u domácího násilí. Rozdíl je v tom, že u našich respondentů jsou v přehnaném smyslu většinou agresory, destruktory a oběťmi oba dva partneři. Každý svým specifickým způsobem.

7. Vytváření koalic

Poslední poznámkou, která se mi v rozhovorech často opakovala pod čarou, bylo *vytváření koalic*. I přesto, že věděli manželé, že jde o nestranný výzkumný rozhovor, měli tendenci mě strhávat na svou stranu. Nepřímo volali po tom, abych zaujal pozici soudce, pomocníka, rozhodčího, potvrzovače či rádce. Byla to síla, která se v našich interakcích odehrávala ve chvíli, kdy se „koalizující“ partner dostával na tenký led. Kdy cítil, že potřebuje pomoci, kdy popisoval nějakou křivdu, bolest či frustraci, kterou mu druhý způsobuje. Také šlo o situace, kde výpověď byla pokládána za pravdu a žádali si legalizování nebo potvrzení, že tomu tak skutečně je. Nebo to byly situace, které nebylo možno jinak logicky podepřít, a tak se žádalo toto potvrzení ode mne. V rámci reflektování tohoto procesu jsem se dostal k tomu, že tento proces je přítomný v krizi i mimo naše povídání. V domácím prostředí se ukazuje v pokusech vytvořit koalici s dětmi, rodiči, sourozenci přáteli, ale i s literaturou či televizními médii.

7.4.2. Obraz manželské krize

Pojďme se tedy konečně podívat na souhrn všech výsledků, které nám výzkum přinesl, a vytvořit tak OBRAZ MANŽELSKÉ KRIZE složený ze tří zdrojů:

1. Rozhovor o vztahu

Analýza nám ukazovala, že manželská krize našich respondentů vykazuje různé příznaky, které jsem nazval **symptomy**. Ty se objevují v krizi na dvou rovinách. Jednak na úrovni jedince (takže jednoho partnera či obou, ale odděleně) a jednak na úrovni vztahu.

- Manželská krize **na úrovni jedince** (osobní úrovni) vykazuje výrazné projevy v oblasti:
 - *zdraví* (somatické, psychosomatické a duševní stav),
 - v oblasti *emočního* prožívání,
 - *schopností a dovedností*,
 - *ve způsobech zvládání zátěžové situace*,
 - v oblasti *sebepojetí*,
 - *potřeb a očekávání*.
- **Na úrovni vztahu** se manželská krize výrazně projevuje narušením v oblasti:
 - *komunikace*
 - *rovnováhy funkčních mechanismů*
 - výrazná je oscilace v polaritách *blízkost – distance*
 - *spolupráce – soupeření*,
 - zasahuje i vnímání vztahové *perspektivy*.
- Na základě porovnání výsledků rozhovoru a pozorování nám manželská krize nabídla ještě další symptomy, které vystupovaly **na úrovni vztahové dynamiky**, proto jsem se je rozhodl pojmenovat jako dynamické symptomy. Mezi ně patří:
 - *proces fakticity (přijetí)*,
 - *obránné mechanismy*,
 - *epercepce*,
 - *změna vnitřního postoje k partnerovi a vztahu*,
 - *komunikační a vztahové hry*,
 - *pulzace a vytváření koalic*.

2. Pozorování vztahu při rozhovoru

Analýzou pozorování chování, vzájemného reagování a jednotlivých prvků vztahování v rámci povídání o vztahu jsme dostali **5 základních interakčních stylů**: (vstřícný, odmítavý, dominantní, podřídívý a agresivní), každý tento interakční styl vykazuje svou polaritu:

- Vstřícný: chápající – napomáhající
- Odmítavý: nespokojený – vzdorující
- Dominantní: organizující – přísný

- Podřídivý: pasivně spolupracující – nejistý
- Agresivní: útočný – obranný

Jak u mužů, tak u žen výrazně dominuje Odmítavý interakční styl, především pak jeho pól Nespokojený. Překvapivě je hojně zastoupen i styl Vstřícný v podobě Chápající, a styl Podřídivý v podobě Pasivně spolupracující. Hojně je také užíván u žen styl Agresivní v podobě Obrany.

V porovnání výsledků rozhovoru a pozorování se však ukazuje, že snaživost a pochopení jsou spíše výsledkem situace zde v poradně. Neodpovídají tomu, jakým stylem se k sobě vztahují v běžném domácím každodenním životě. Podle rozhovorů by byl jasně dominujícím interakčním stylem Odmítavý v obou svých podobách, tedy Nespokojený i Vzduřující, pak by se objevil styl Dominantní v podobě Přísný a určitě i styl Agresivní opět v obou svých podobách, tedy Útočný i Obranný.

3. Pozorování sochy vztahu

Analýzou soch (všechny vyfocené sochy jsou v Příloze č. 2) se ukázalo, že partneři v manželské krizi nejčastěji volí sektor středu (především muži) a pak dveře či okno (především ženy). Zatímco sektor středu většinou symbolizoval aktivitu muže směrem k řešení současné komplikované situace, tak sektory okna a dveří symbolizovaly intenzivní aktuální emoční rozpoložení ženy plné bezmoci, únavy a vyčerpání. Při překrytí všech soch našich respondentů vznikly **dvě základní sochy vztahu** v manželské krizi:

- **První obraz** (nejpočetnější) - muži stojí uprostřed místnosti a ženy doslova padají kolem. Zatímco muž se v této situaci většinou dívá a snaží se ženě vysvětlit, že vlastně neví, o co jde, tak většina popadaných žen nestojí, ale o něco se opírá či sedí na zemi, vyjadřuje svou bezmoc a únavu a na partnera se již nedívá. Ženy cítící se na hranici vztahu vyjadřují velkou vzdálenost a odcizení a přímo vyjadřují svou únavu, vztek, trápení, smutek, strach a bezmoc. Jejich postoj je tedy více emočně sycen než u mužů (i když vnitřně tomu může být jinak). Muž ve středu vyjadřuje svou upřímnou snahu na řešení současné komplikované situace. Jeho snaha je buď v podobě přímé aktivity (něco se snaží udělat, např. ženu otočit, nabízet pomoc, klade otázky) nebo je pasivním čekáním či touhou po porozumění situace. Vzniká otázka, zda právě tento rozpor není vlastně základní charakteristikou manželské krize.

- **Druhý obraz** - oba (nebo pouze jeden) sedí v sektoru stolu a židlí nebo oba stojí v jeho blízkosti, je viditelnější snaha o kontakt a viditelná aktivita. Aktivita je symbolizována na úrovni komunikace - rozhovoru, především diskutování a vysvětlování. Aktivnější jsou v této soše ženy. Vzdálenost mezi partnery je menší, postoj je více otevřený. Je zde méně destruuujících pocitů a větší snaha o nalezení řešení. Vypadá to jakoby tato socha symbolizovala fázi řešení, tzn. že sedí a rozmlouvají. Ještě mají sílu svádět opakovaně neúspěšný boj v podobě vysvětlování, přesvědčování a iniciování změny. Ještě to nevzdali.

➤ A jaký je tedy výsledný obraz manželské krize?

Ať dělám, co dělám, tak výsledné snažení nevede k jednomu obrazu manželské krize našich respondentů. Bohužel. Asi bych mohl obecněji do jednoho obrazu popsat, co se v krizi vyskytovalo, ale tento výčet by byl značně zavádějící (přesto nabízím pokus obrazu níže). Stále více totiž dospívám k závěru, že na základě výzkumného snažení vystupují dva základní obrazy manželské krize. Jejich základním diferenciativním prvkem je, nakolik daná manželská krize dokázala narušit chod vnitřního systému vztahu.

Některé páry totiž vykazují i přes velké, vleklé a dlouhodobé problémy přítomnost aktivních, pozitivních či konstruktivních mechanismů, které nedovolují (nebo se dokonce zdá, že je chrání), aby došlo k úplnému narušení systému. Tyto adaptační či copingové mechanismy jsou přítomny, jak na osobní, vztahové či dynamické úrovni. Ukazuje se, že je nezbytné, aby tyto mechanismy byly především na osobní úrovni. Pokud partneři dokážou v období, které není vztahově příliš přívětivé a sytící, zaměřit svou pozornost ke svému vnitřnímu zdroji nebo zdroji mimo vztah, tak dostávají podporu, která působí regeneračně i na úrovni jejich vztahu a samozřejmě se pak projevuje do jejich postoje. Do postoje k sobě, k partnerovi i ke vztahu.

Naopak, čím více jsou narušeny jednotlivé oblasti na všech úrovních, čím více se vyskytuje přítomnost symptomů na osobní úrovni (narušeného zdravotního a psychického stavu, negativních emocí, neúspěšných komunikačních a vztahových dovedností, neefektivních způsobů zvládání, narušeného sebepojetí a neuspokojovaných potřeb či očekávání), čím více se vyskytuje přítomnost symptomů na vztahové úrovni (narušené komunikace, intimity, rovnováhy, oddálení, odcizení, soupeření, boje a ztráty pozitivní perspektivy), čím více se vyskytuje přítomnost symptomů na úrovni dynamiky (nepřijetí

partnerových odlišností, destruktivní obranné mechanismy, výrazná negativní epercepce, negativní změna postoje k partnerovi či ke vztahu, zraňující komunikační a vztahové hry, zrychlená pulzace a zvyšující počet uzavíraných koalic s někým třetím), čím více se objevuje přítomnost odmítavého (nespokojeného či vzdorujícího), dominantního (přísného) a agresivního (útočného nebo obranného) interakčního stylu, a čím více se objevují symbolické prvky sochy vyjadřující vzájemný postoj (velká vzdálenost partnerů, odvrácená pozornost, nedívání se na sebe, přemožení, opírání se, výrazná nerovnováha či pasivita bezmocných a vyčerpaných těl), tím více a přesněji můžeme predikovat, že tato manželská krize je výrazem hlubokého narušení základní integrity a životaschopnosti partnerského systému. Spolu s Weberem (2007) bychom mohli začít mluvit o tom, že takový vztah se v současné době přehoupl, nebo se právě přehupuje, ve spirále úpadku pod bod mrazu a spirála konce roztáčí svůj kolotoč na plné obrátky.

➤ A jak by vypadal jeden obraz manželské krize?

Symptomy na úrovni jedince

- V oblasti **Zdraví** uvidíme, že dopad manželské krize se projevuje ve zhoršení somatického a duševního stavu. V rámci somatického sledujeme příznaky čistě somatické (žlučník, mandle, žaludeční vředy, různé gynekologické potíže, alergie, migrény) a somatické příznaky s jasným psychickým podkladem (neprůkazné vyčerpání organismu, oslabeném imunitním systému, psychosomatické příznaky úzkosti v podobě infarktu, problémy se spánkem, bolesti žaludku, bolení břicha, hubnutí a tloustnutí, potrat). V duševním stavu dochází k narušení psychické pohody v různé intenzitě (úzkostné a panické reakce, výrazná náladovost a impulzivita a vznik závislosti či patologické žárlivosti)
- Oblast **Emocí** vystupuje v manželské krizi jako velmi podstatná složka. Shromažďují se postupně negativní emoce, které pak mají tendenci postupně nastavovat emoční rozpoložení partnerů do konfliktního postoje. To pak výrazně ovlivňuje způsob jejich vztahování, reagování, chování a v neposlední řadě i to, jak spolu dokážou komunikovat. Můžeme tedy shrnout, že mezi nejtypičtější a nejvíce charakteristické emoce manželské krize bezesporu patří agrese (v polohách od podrážděnosti až po vztek či nenávist), pak je to určité pocit bezmoci, bezradnosti, ohrožení, nedůvěry,

strachu, napětí, samoty a odcizení. Jako další výrazné emoce se objevovaly pocity nespokojenosti, frustrace a nenaplnění. Okrajově se objevoval pocit nepřítazlivosti partnera, pocit hnusu a fyzického odporu, emoční chlad a narušený pocit identifikace se vztahem. V rámci dynamiky emočních obsahů se ukázalo, že emoce spíše *nejdou vyjadřovány*, zato vnitřní prožívání je výrazně labilnější. Vyjadřují se názory, spekulace, obvinění, ale poskytování zpětné vazby prostřednictvím toho, jak dané chování na partnera působí, nebo informování toho, co se s ním děje na emoční úrovni nebo jak se v tom cítí, tak to partneri nepoužívají. Sdělovat své emoce je zřejmě příliš nebezpečné a ohrožující.

- V oblasti **Schopností a dovedností** se ukazuje nefunkčnost především vztahových a komunikačních dovedností. Na základě prožívání krize spíše partneri pociťují „neschopnosti a nedovednosti“, tzn. že potřebná schopnost či dovednost v tomto období úplně chybí, nebo je přítomná, ale je vztahově nefunkční. Situace si žádá její zapojení, obnovení nebo potřebu se ji nově naučit. Průvodním pocitem neschopnosti či nepřítomnosti potřebné partnerské dovednosti je pociťovaná bezmoc či bezradnost. Do běžného užívání těchto vlastností vstupuje negativní motivace, negativní postoj vůči partnerovi a neochota spolupracovat. Oddálení, soupeřivé vztahování, zranění či všudypřítomné podráždění nedovoluje použít partnerské dovednosti k potřebnému porozumění, pochopení, dohodám a vyjasnění. Respondenti mluvili nejčastěji o potřebě získat tyto dovednosti: *komunikační dovednosti* - dovednost hádky (konstruktivní hádky), dovednost aktivního naslouchání, schopnost empatie a schopnost obrany. Výrazně vystupuje absence funkčních dovedností především kolem komunikace, které plynou z potřeby udělat platné a fungující dohody nebo se normálně domluvit na tom, jak spolu budou dále fungovat (vytváření dohody či rozdělení kompetencí). Samostatnou skupinou jsou dovednosti směrem *k péči o děti a o sebe*. V péči o sebe se ukázala neschopnost odpočívat, uvolnit se, neschopnost si uspořádat čas tím způsobem, aby zbyl čas i na péči o sebe. V péči o děti se nejčastěji objevovala *neschopnost se sjednotit ve výchovném působení* na děti, zanedbávání dětí jedním z partnerů, nespokojenost jednoho s tím, jak druhý nerovnoměrně rozděluje pozornost a lásku, ubližuje dětem či je ponižuje, jak není dobrým vzorem. Objevila se i absence schopností vedoucích k *udržení si své identity* nebojojným způsobem a *schopnost zdravého sebezprosažení*. Tak jako v předchozí kapitole se i zde objevilo téma *zacházení s pocity druhého* a neschopnost *zacházet s neřešitelností situace*.

- Manželská krize výrazně atakuje **Způsoby zvládání** zátěže či stresu. Ukazuje se, že atakuje adaptační a copingové mechanismy každého z partnerů. Každý z partnerů, ať chce nebo ne, se snaží (vědomě i nevědomě) nějakým způsobem krizový stav zastavit a úspěšně převést do konstruktivnější podoby. Jako výrazná strategie zvládání krize se objevuje **únik**, buďto jednostranný nebo vzájemný, a má podobu vnitřního nebo vnějšího útěku. Zatímco *vnitřní* je směřován k uzavírání se do sebe, k použití vnitřních způsobů (unikání do samoty, sociální izolace, únik do fantazie, pasivní nicnedělání a přemítání či rezignace), tak *vnější* je veden směrem ven, tedy prostřednictvím externích „pomocníků“ (mimomanželský poměr či alkohol). Dále je užívána **kompenzace**, především v podobě sportovních, kulturních, společenských a pracovních aktivit. Objevují se i aktivity směrem k náboženství či k Bohu (chození do kostela, náboženské skupiny). Jde o kompenzace činností, přesměrování pozornosti či kompenzační vztahy. Velmi efektivní způsob - především pro ženy - je vyhledávání **podpory**, a to jak aktivní, tak pasivní. *Aktivní* hledání sociální podpory u přátel, rodiny a kolegů, hledání sociální podpory prostřednictvím sociálních sítí a internetu, hledání přes získávání informací - navštěvování různých seminářů a workshopů se vztahovou tematikou, aktivního zájmu o vztahy v médiích, knížkách a časopisech. *Pasivní* hledání podpory můžeme spatřovat v pasivním doufání, propadání do sebelítosti a zoufání. Dále jsou užívány pokusy **kontroly situace** na úrovni emocí i reakcí a opakované **hledání řešení** na úrovni „rozumné“ komunikace. Spíše destruktivně se pak jeví volba různých **projevů agrese** a vzteku (v podobě více či méně cílených útoků, obran, dělání naschválů, hysterických scén, vyvolávání tlaků na druhého), **strategie popření** (v podobě *bagatelizace* vztahových potíží, odmítání, ignorace, nebo *převeržení pozornosti*) a používání *racionalizace*.
- Kategorie **Sebepojetí** se výrazně objevuje v podobě zeslabení sebevědomí a sebedůvěry, snížené sebehodnoty, zvýšené míře sebedevalvace, negativně zkresleném sebevnímání či zkresleném sebeobrazu či obrazu vztahu. Čím více jsou tyto faktory ohroženy, tak mají větší tendenci ovlivnit způsob vztahování se a postoj k partnerovi. Tento postoj se dále podílí na volbě dostupných adaptačních či copingových strategií v náročném období manželské krize.
- Kategorie **Potřeb a očekávání** je jedna z dalších nesmírně důležitých symptomaticky sytících kategorií. Manželská krize je plná aktualizovaných potřeb a očekávání, které jsou samozřejmě výrazně frustrované. Neuspokojené či průběžně neuspokojované

potřeby výrazně korespondují s pocitem nespokojenosti partnerů a se vztahem. V manželské krizi vystupují potřeby, jak společné pro obě pohlaví, tak specificky mužské a ženské. To znamená, že jsem se neubránil potřeby a očekávání rozdělit podle pohlaví. Ony se tak skutečně vyskytovaly, což atakovalo moji snahu nebýt dopředu stereotypně či genderově determinován. Do společných vztahových potřeb a očekávání patří potřeba naslouchání, vzájemného přizpůsobení se, síly vydržet, potřeba odpočinku, pomoci a soukromí, potřeba rovnocennosti v partnerství, důkazy lásky a potvrzení, neubližování si. Jak u mužů, tak u žen dále zaznívalo, že ve vztahu *potřebují blízkost, emoční porozumění, ocenění, pohlazení, pocit souznění, zájem od druhého a důvěru*. Partneři od sebe očekávají *spolupráci, podporu, pomoc* a vědomí, že se na toho druhého mohou spolehnout. S tím je spojená otevřenost v potřebě *dávání a brání*. Mezi specifické mužské potřeby a očekávání patří potřeba klidu, plného domácího servisu, vytvoření rodinné atmosféry, větší svobody jak časové, tak osobnostní, potřeba přijetí a respektu přirozenosti (autenticity). Na druhou stranu si muži přáli, aby s nimi ženy trávily více společného času, ale pokud možno v typicky mužských aktivitách (hory, sport – aktivně či pasivně) a aby byly ženy sexuálně aktivnější. Muži také vyjadřovali nespokojenost s ženskou potřebou řešit vztahové problémy. Ženské potřeby nejčastěji vyjadřovaly potřebu sdílení, povídání si, čitelnosti a spolehlivosti partnera, schopnosti empatie, milého překvapení a pozornosti, podpory a opory, rovnocennosti, slov ujištění a respektu emocionálnějšího světa.

Symptomy na úrovni vztahu

- **Komunikace** je v manželské krizi považována za hlavní médium, přes které se může mnohé posunout pozitivním nebo negativním směrem. Myslím, že právě proto je narovnání či úprava komunikace požadována jako hlavní zakázka při příchodu manželů do poradny. Komunikace v manželské krizi prochází velkými proměnami. Komunikaci provází výrazné *pocity nepochopení, nepochopení, neúspěchu, bezmoci a bezradnosti*. Partneři se cítí v komunikaci *nepřijetí* a mají převládající pocit, že druhý partner jim *nenaslouchá*. V komunikaci převládají ***neefektivní a destruktivní prvky***, především pak výčitky, přesvědčování, obviňování, oplácení a obrany, místo oceňování hodně kritiky, manipulace, devalvace, podezírání, nedůvěra, uzavřenost, absolutizace a dramatická projevy. Komunikace manželů v manželské krizi je plná opakovaných ***neúspěchů***. Nejen, že se manželům nedaří příjemně sdílet své každodenní vnitřní i vnější prožitky,

ale nedaří se často ani vytvořit potřebné dohody, plány a rozhodnutí. Neúspěch podporuje vyhrožování, nemožnost dohodnout pravidla, neschopnost zastavit destrukce. Komunikace *více rozděluje, než sbližuje*, je vnímána jako uzavřená, ztuhlá a křečovitá, je v ní cítit hodně napětí a strachu. Partneři si přestávají otevřeně sdělovat pocity a své myšlenky, mnohdy už nejsou schopni si projevit tolik žádoucí podporu a ocenění. Přítomny jsou časté hádky, konflikty a nedorozumění a je popisován doprovod v podobě zvýšeného hlasu a míry agresivity (od pasivního mlčení až po extrémní projev fyzické agrese) a ztrácí se smysl pro humor. *Zdroj konfliktů* na základě výpovědí manželů můžeme sledovat na úrovni *faktů a informací* (partneři se liší ve vnímání stejných dat), *metody* (partneři mají odlišné strategie a taktiky pro dosažení cíle), *cílů* (vnímají různé cíle a různé účely pro svoji budoucnost) a na úrovni *hodnot* (preferují rozdílné principy a ideály). Komunikace se odehrává především *na úrovni obsahu* (témata rozhovoru) nikoli na úrovni formy (jak se k sobě vztahujeme, jak spolu nyní hovoříme). Ta zůstává opakovaně neošetřena. Ukazuje se tedy, že výsledná úroveň a schopnost komunikovat v manželské krizi není determinována pouze osobnostními rysy partnerů a jejich komunikačními schopnostmi, ale především aktuálním výsledným emočním a postojoyým nastavením partnerů vůči sobě.

- Prožívání **Rovnováhy** ve vztahu navozuje velmi často pocit partnerství a respektu. Naopak prožívání nerovnováhy je doprovázeno především *pocit nespravedlnosti, neporozumění, bezmoci a vzteku*. Výsledky ukazují, že pocíťovaná nerovnováha výrazně komplikuje možnost úspěšného zvládnutí manželské krize. Dlouhodobě pocíťovaná nerovnováha vyvolává stav, kdy vzniká pocit, že to, co dříve fungovalo, nyní nefunguje. Není možné se na to spolehnout a není možné s tím počítat. Vznikající nejistota a napětí dále produkuje nespokojenost a potřebu změny. Potřeba změny a opětovné nastolení rovnováhy je nutnou podmínkou pro pozitivní vývoj vztahu. Dochází k *nerovnovázi rolí, vývoji partnerů, v uspokojování potřeb, v dávání a brání, v příležitostech a omezeních* a v možném *sebeprosazení či prostoru*, který může jeden z partnerů ve vztahu či domácnosti pro sebe využít. S tím souvisí nerovnováha v oblasti finanční a sexuální. Hlubší společný jmenovatelem je *nerovnováha moci*. S nerovnovážnou distribucí moci souvisí i otázka, kdo se přizpůsobí, *a z toho pocíťovaná nerovnováha v přizpůsobování se*.
- Polarita **blízkosti a distance**, se spíše ukazovala při pólu distance. Ukázaly se bariéry, které nyní vystupují a které znemožňují být si blíže a vyvolávají prožitek chladu,

nezájmu, atmosféru strachu a napětí (nedostatek času, nezáměr a únava, nezáměr a odmítání, sebestředné zaměření, preference odlišných hodnot). Průvodními pocity jsou především *samota, prázdnota, osamocení, izolovanost, nedůvěra* a samozřejmě naštvanost, především na partnera. Výraznější vzdálenost (distance) mezi partnery v manželské krizi se projevuje v neochotě být spolu, ve ztrátě vzájemné náklonnosti či reciprocity, v atakování hranic (osobních či vztahových), v uzavírání se před druhým a často ve více či méně vědomém oddělování společného. Neochota být spolu se pak odráží v podobě společně tráveného času a volnočasových aktivit, společných přátel, spolupráce. V komunikaci se distance projevuje nesdílením vnitřních světů partnerů (fantazií, přání, myšlenkových pochodů, pocitů, problémů či plánů) a v neochotě dobrovolně sdělovat prožitě. Porucha komunikace úzce souvisí s oblastí intimity, kde se to projevuje snížením potřeby být spolu, snížením frekvence a spokojenosti v sexuální oblasti, snížením frekvence dotyků, narušením pocitu MY, fyzickým a pocitovým oddálením se, apod. Také dochází ke ztrátě vzájemné náklonnosti či reciprocity. V procesu nechtěného oddalování se dochází k tomu, že se partneři ještě více uzavírají. To vede k dalšímu odcizení se, a tím vzrůstá pocit, že žijí jenom vedle sebe. Proces oddalování se vede k oddělování stále více věcí jak na psychické, tak materiální úrovni. Oddělují se peníze, majetek, dluhy, přátelé a společně trávený čas, oddělují se i ložnice a děti a v neposlední řadě se odděluje pocit, že „my dva k sobě patříme“, tj. identifikace se vztahem. Ukázalo se, že oddálení se a nejistota plodí ***atakování hranic vztahu***. Ukázalo se, že u mnoha párů dochází k přímému vyhrožování rozvodem, odstěhováním, nalezením si někoho třetího (milence/milenky). Atakují se osobní hranice, vztahové hranice a velmi specifickým způsobem dochází ke ***stírání hranic mezi partnerstvím a rodičovstvím***. Oddálení ***plodí otázku***, proč tomu tak je. Na otázky nepřichází odpovědi. Partneři se obviňují, kdo za to může. V této atmosféře je těžké přiznat svůj díl odpovědnosti. Nespokojenost produkuje nejistotu a strach z opuštění. Vzdálenost partnerů navozuje otázky, zda jejich vztah má ještě vůbec smysl, jestli chtějí žít v takovém oddělení se od sebe. Nevěří, že se to může ještě vrátit. I přesto se u některých partnerů dále objevuje ***hledání cesty zpět***.

- **Spolupráce – soupeření**, průvodními pocity nespolečné spolupráce, resp. soupeření je *vztek, opuštění, strach, boj, rivalita, únava, vyčerpání a ohrožení* výkonem a vztahováním se druhého partnera. Pro manželskou krizi je charakteristické nekooperativní chování v podobě odmítání spolupráce, opozičního chování, boje, vyhrožování či oplácení.

Místo společného táhnutí za jeden provaz nastupuje přetahování, táhnutí jiným směrem. Z původního pocitu, že spolu tvoříme náš vztah, že spolu určujeme, kam se bude ubírat, se manželé dostávají do rivality, soutěžení, vzájemného zpochybňování, napadání a nepochopení. Charakteristickým postojem je: „*kdo víc, kdo dřív a když ty, tak já taky.*“ A objevuje se podmiňování spolupráce a neexistence pravidel. Dorozumění, pochopení a spolupráce se nedaří především proto, že v současném rozpoložení nejsou platná pravidla, a pokud jsou, tak není vzájemná ochota je dodržovat. Přestává fungovat i předtím fungující rozdělení kompetencí. Spolupráce je vyžadována „za odměnu“, je podmiňována, v extrému se používá až vydírání a vyhrožování. Rivalita vzniká na základě opakovaných konfliktů, hádek a sobeckého prosazování svého zájmu, bez ohledu na zájmy a potřeby druhého. Vzniká na podkladu emočního zranění, frustrace či zklamání. Objevuje se začarovaný kruh neúspěchu, nedaří se najít kompromis nebo najít konstruktivní řešení. Při únavě a jednostranném sebeprosazování se mnoho partnerů uchyluje k oplácení a pomstychtivým krokům. Zde pak nastupuje a vzrůstá tendence se separovat a dělat si věci odděleně. Tím, že není možné společně plánovat, realizovat a pečovat o druhého, tím se „truhla společného“ vyprazdňuje. Zůstávají jen vzpomínky, tužby a frustrace.

- **Perspektiva** - i přesto, že v manželské krizi se manželé spíše točí na aktuálním neúspěšném bodě a ulpívají na minulosti (a to v podobě vzpomínek i výčitek), tak mnoho z nich se více či méně nahlas zabývá budoucností. Čím více únavy, bezmoci, bolesti a bezradnosti respondenti popisovali, tím více mluvili o naléhavosti potřebné změny. Ale pokud se změna manželům nedaří, tak vnitřní tlak se má tendenci výrazně vystupňovat. Tím se vytváří emoční podhoubí potřebné k bezhraničním hádkám, střetům a konfliktům. Paralelně s tím však dochází k znejištění vlastní partnerské pozice. Dochází k uzavírání se a k vnitřnímu přemítání o budoucnosti. Začínají vznikat otázky na ujištění a směr cesty a otázky na porozumění. Objevují se také **metafory** současného stavu, metafory ztrácející se cesty, křižovatky, cesty, které se rozcházejí, mluvili o síle toho, jak nepřítomnost pozitivní perspektivy nabourává jejich *životní pocit jistoty*. Na základě toho se objevovala nedůvěra v to, že se jejich vztah, jejich současná situace může zlepšit či úspěšně vyřešit a objevuje se také ztráta naděje. Při otázkách na fantazie o perspektivě vztahu se objevovalo prázdno. Jako by perspektiva nebyla nebo jako by nebyla představitelná. Fantazie na budoucnost probouzela *úzkost, strach a nejistotu*. Ztrácející se zacílenost ve vztahu se projevovala u některých partnerů ztrátou

smyslu a významu vztahu. Narušení časové perspektivy se dotýkalo jak vztahové, tak existenční jistoty. Právě proto bylo těžké vymyslet a pojmenovat význam jejich současné manželské krize. Na konkrétní každodenní úrovni se neperspektiva projevuje tím, že nejde plánovat, nejde laskavě komunikovat, zaměřují se už přecitlivěle na neúspěch a na připomínání a dochází k přehazování odpovědnosti na druhého.

8. DISKUZE

Tématem této diplomové práce je fenomén manželské krize. Cílem bylo zmapovat manželskou krizi jak po stránce teoretické, tak po stránce empirické, resp. praktické. Cílem výzkumné části bylo získat obecnější obraz manželské krize u speciálně zvoleného vzorku nově příchozích klientů do Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy (dále jen poradna). Možná ještě pod dojmem závěrečných řádků předchozí kapitoly musím přiznat, že si stále nejsem jistý, zda hlavní otázka, kterou jsem si položil, byla vlastně splnitelná. Zda bylo vůbec možné očekávat, že najdu obecnější obraz, který bude vystihovat tak rozličné příběhy, tak rozličné cesty, které do manželské krize vlastně vedou. Přiznám se, že jsem úmyslně volil otázku, která mi poskytne dostatek manévrovacího prostoru, ale místo pocitů volnosti jsem si spíše přivodil spoustu úzkostí, nejistot a pochybností. Ale nyní postupně.

Co se týká použité literatury, tak jsem byl nucen pracovat nejenom s literaturou u nás dostupnou. Velkou oporou v prvním nasměrování mi byl Doc. Mikšík, který přišel s návrhem uchopit manželskou krizi jako zátěžovou situaci a sledovat, co se v ní s jednotlivými partnery děje. Tím jsem se samozřejmě dostal přímo ke zdroji odborných poznatků. Dostupná literatura příliš nenabízí informace týkající se procesu manželské krize a toho, co se děje na vztahové, nikoli osobní úrovni. Manželská krize je totiž tak komplexní a souhrnný fenomén, že je těžké ho výzkumně sledovat. Existují výzkumné projekty, které se zabývají spíše manželskou stabilitou, kvalitou či spokojeností (Sager, 1976; Stiemerling, 2002). Existuje rovněž velké množství dotazníků a diagnostických metod (Capponi, 1979), které mapují jednotlivé oblasti, jež se v manželské krizi zákonitě vyskytují, resp. kterých se manželská krize destruktivně dotýká a silně je ovlivňuje. Mám na mysli sledování manželských rolí, partnerských interakcí (Gottman, 1979, 2002), registraci chování a jeho prvků, sledování schopností empatie, sociálních dovedností, úrovně a schopnosti otevřené komunikace či schopnosti spojené s asertivitou, efektivním sebeprosazením či používáním určitých způsobů zvládání zátěžových situací (Kratochvíl, 2000, 2005, 2009). Ale výzkumy, které by mapovaly průběh nebo proces manželské krize, jsem nenašel. Samozřejmě, že se můžeme opřít o průběh manželské krize od Plzáka (1973), ale to není vyčerpávající.

Právě proto jsem se vydal zkoumat literaturu, která je spíše z druhého břehu, a to z břehu párové terapie. Významným přínosem a posunem bylo rozvržení párového vztahu podle

Williho (1990, 2006), který partnerský vztah rozděluje do jedenácti vývojových fází. Silně tak připomíná rozfázování životního cyklu podle Eriksona (2002). Tak jako Erikson přináší poznání vývojových mezníků a úkolů nezbytných pro zdravý osobnostní růst, tak Willi přináší vývojové mezníky a úkoly pro zdravý růst vztahu. Jednotlivé fáze rozpracovává do podrobností i s tím, že každá obsahuje své úzkosti a své obranné mechanismy. Zde jsem pochopil, že mnou vytyčeného cíle obrazu manželské krize nebude vůbec jednoduché dosáhnout, protože jednotlivé manželské krize mohou mít velmi pestré vývojové důvody a samozřejmě se tak budou různě projevovat. Což se velmi brzy potvrdilo. Například bylo velmi těžké hledat srovnání u manželské krize, která vzniká v první dekádě vztahu, tzn. manželé, kteří se dostali do krize po dlouhodobějším napětí kolem nově začínající rodiny, kde prostě na sebe neměli čas a dali přednost povinnostem kolem zabezpečení dětí a majetku, a manželskou krizí, která vznikla u pětadvacetiletého vztahu při odchodu dětí z domova a zvýšené potřebě blízkosti a rodinného života na straně jednoho partnera.

V první kapitole jsem se snažil popsat a dojít k závěru, co je to partnerský, resp. manželský vztah. Snažil jsem se ukázat, že existuje něco, jako je naše *vztahování se*, snažil jsem se popsat základní dynamické elementy, které ho ovlivňují. Snažil jsem také doslova dostat do pochopení vztahové problematiky prvek systému, prvek vztahu. Snažil jsem se o pochopení vztahu na symbolické úrovni, abych ukázal, že existuje něco, co je více než součet já a ty. Vztah je něco, co je důležitější než potřeby jednotlivých účastníků. Víím, že to může zavánět prvky externalizace (Satirová 2005; Trapková a Chvála, 2009), ale chtěl jsem se dostat k tomu, co různé přístupy nazývají různě. Je zapotřebí přesněji vymezit to, čemu běžně říkáme vztah. Berenstein (2001) to přesněji pojmenoval jako "link" - propojení. To je definováno jako *"nevědomá struktura spojující dva, nebo více subjektů, které si vybírá na základě vztahu v přítomnosti zúčastněných subjektů."* (Berenstein, 2002, s. 11). Vlastností propojení je pocit náleženosti k někomu/něčemu. Zatímco vztah (relation) pro něj spíše označuje spojení mezi self a objektem jako vnitřními strukturami (objektní vztah jako vnitřní komponenta) a takto vztah může pokračovat ve vnitřním světě i po smrti objektu (např. úmrtí rodiče či dítěte). Propojení je charakterizováno přítomností (prezentací na rozdíl od reprezentace). Přenos je pak chápán jako uskutečnění tohoto propojení.

Ať už budeme vymezovat partnerský vztah různě, je důležité se dostat k tomu, že existuje něco, co je více, než dva blízcí jedinci, a o to mi v této kapitole šlo. Chtěl jsem ukázat, že dlouhotrvající intenzivní vztah dvou lidí vede dokonce ke změně osobností u obou partnerů a že se v párovém vztahu postupem času vytváří něco specificky

vztahového. Vytváří se to, co Willi (1975) nazýval jako tzv. interakční osobnost. „*To je osobnost, která se ve svém projevu silně liší od „osobnosti zformované pro sebe“ a která je rozhodující měrou určována potřebami vztahu, obzvláště osobností partnera.*“ (Willi, 1998, s. 23). Osobností pro sebe měl pak na mysli tu část osobnosti, která je běžně používána v jiných vztazích a k jiným cílům a životním výkonům než v oblasti svého partnerství. Interakční osobnosti můžeme pak považovat za vzájemně sladěné, navzájem na sobě závislé.

Druhá kapitola nabídla pohled na manželskou krizi jako na zátěžovou situaci, ve které se spouští mnoho adaptačních a copingových mechanismů. Tématu krizí jako takových je v naší literatuře věnován velmi malý prostor. Významným přínosem je zmapování krize, pohledu krizové intervence podle Vodáčkové (2002) a uchopení manželské krize jako psychické zátěže podle Mikšíka (2003, 2009). Jsem si vědom, že uchopení krize na základě těchto dvou pohledů může být nedostačující, ale z pohledu přípravného materiálu pro pochopení, jak krize vzniká, co se v ní spouští za mechanismy, jak ovlivňuje prožívání, jak atakuje psychickou integritu jedince a aktualizuje adaptační a copingové schémata partnerů, si myslím, že poslouží dostatečně.

Třetí kapitola se věnuje propojení partnerského vztahu s tématem krize. I přesto, že jsem se snažil manželskou krizi uchopit, jako specifický typ krize, tak na základě předchozí kapitoly jsem nabídl srovnání podobností dopadů individuální krize s krizí vztahovou. Vztahovou krizi jsem pak vymezil jako krizi systému, krizi dyadického procesu, kde dochází k zásadním narušením v různých oblastech vzájemného působení. Nabídnutou základní typologii problémových vztahů pokládám spíše za orientační, mnozí autoři (Kratochvíl, 2009; Jellouschek, 2005; Kernberg, 1999) uvádějí a shromažďují mnoho dalších klasifikací, vždy podle předem daných kritérií. Za důležitý pokládám příspěvek, který ukazuje manželskou krizi jako příležitost k růstu. Vývojově růstové pojetí krizí je mi osobně a profesně velmi blízké. Především v práci párového terapeuta mi nabízí velké možnosti a širokou škálu možných cest, kam se vztahem v krizi směřovat. Poslední kapitolu o manželském poradenství a párové terapii, pokládám pouze za skutečný teoretický přídavek.

Implicitním cílem celé první části, tedy teoretické části, byl pokus zachytit partnerský vztah v jeho procesu - od začátku až do období, kdy se mohou rodit manželské krize. Cílem bylo poukázat na to, že vztah je „živý organismus“, který není připravený na dlouhodobou stagnaci. Chtěl jsem ukázat, že vztah se vyvíjí, že se musí vyvíjet a pokud

tomu něco brání (třeba naše pohodlnost, neznalost, rigidita, stereotypy či objektivní skutečnosti), tak dochází k vytvoření nebezpečného vztahového podloží.

Nyní se pojďme podívat na zvolenou metodologii výzkumu. Myslím, že volba třech metod byla až zbytečně náročná. Rozhovory nám poskytly velké množství informací, ze kterých jsme získali základní odpovědi na naše výzkumné otázky. Za velmi náročnou a komplikovanou část pokládám především pozorování interakčních stylů. Musím přiznat, že jsem měl od této použité metody přehnaná očekávání. Zároveň pozorování pokládám i za nejvíce problematické i co se týká objektivity získaných údajů. Jsem si vědom, ve shodě se Svobodou (1999), že pozorujeme pouze vnější viditelnou část vnitřních psychických dějů a vzorců, které ještě mnohdy nemusí být vůbec vědomého charakteru. Musíme se tedy spíše domnívat, že tento viditelný vzorec chování je zástupcem vnitřního vzorce prožívání, který byl vytvořen mnoha předchozími zkušenostmi. Při definování pojmu interakční styl, jsem se však omezil pouze na sledování přítomných projevů a signálů, protože mi šlo především o doplnění stávajícího obrazu manželské krize. Nešlo mi o hlubší interpretace těchto projevů a už vůbec ne o diagnostikování partnerů. Tím se například ve svém přístupu zabývali Gavora a Mareš (2004), a Bartošová (1970), kteří se ve školním prostředí snažili zachytit interakční styl učitelů, který vyjadřoval už relativně stabilní charakteristiku osobnosti jedince. Otázkou tedy zůstává, nakolik jsou předvedené vzorce v poradně pro daného člověka v manželské krizi reprezentativní. Na základě analýzy a porovnávání výsledků jsem dospěl k poznání, že interakční vzorce a styly použité v poradně příliš reprezentativní pro skutečné vztahování nejsou, i když výsledky pozorování nejsou úplně irelevantní. Opakovaně jsem se dostával do problému, že partneři v interakci používali velké množství projevů, a bylo tedy těžké je vždy zachytit. Dostával jsem se do situace, kdy partneři mluvili o velkých neshodách, konfliktech, ale podávali to v rozhovoru celkem laskavým tedy vstřícným způsobem. Tento fakt ukazuje na to, že metoda pozorování nebyla připravena dostatečně vhodně. Příště bychom museli pozorovat třeba v určitých přesně stanovených sekvencích, tak jako to ve svých výzkumech partnerských interakcí použili ostatní (Gotmann a Silver, 2000; Gottman, Gottman, Declaire, 2006; Bodemann, 2001). V porovnání s jejich výzkumnou metodologií působí ta moje školácky. Omlouvá mě snad jen to, že pozorování interakčních stylů bylo použito pouze jako doplňující metoda k hlavní metodě polostrukturovaného rozhovoru. Výsledkem této špatné metodologie pak bylo zjištění diskrepance mezi chováním v poradně a domácím prostředím. Ukázalo se, že výsledky pozorování až tolik nekorespondují s obsahem zjištění v rozhovoru. Především

proto, že velký počet partnerů se při rozhovoru projevoval vstřícným interakčním stylem. Vstřícnost se v popise symptomů manželské krize příliš nevyskytovala. Můžu si tuto vstřícnost zdůvodnit buď tím, že jsem v komunikaci byl přímo zapojen i já, takže jsem sloužil jako neutralizující prvek, anebo tím, že partneři byli vstřícní ke mně, nikoli k partnerovi. To by značilo, že se mi tyto interakční projevy buď nepodařilo odpreparovat, nebo má přítomnost je výrazně zkreslujícím činitelem v procesu interakce. Na základě toho zjištění musím uznat, že můj předpoklad, že na druhém setkání se dají eliminovat výrazné zkreslení v projevech partnerů, byl chybný. Výsledkem je tedy poznání, že předváděné chování v poradně neodpovídá komunikaci a vztahování se jako v domácím ringu, bez rozhodčího. Tím tedy přiznáváme i fakt, že hodnocení celkového dojmu z manželského páru je zatíženo subjektivitou a osobností pozorovatele tak, jak o tom píše Svoboda (1999).

Samozřejmě můžeme diskutovat nad potřebnou dobou, kterou manželé potřebují pro to, aby jejich způsoby komunikace a vztahování se k sobě nabraly potřebné reprezentativnosti. Je zřejmé, že každý partner dokonce toto tempo nebo dobu potřebnou k adaptaci a uvolnění, bude mít odlišné. Z tohoto pohledu mohlo být načasování pozorování do druhého setkání do jisté míry příliš rychlé, ale volil jsem ho tak záměrně především z obavy, že při pozdějším rozhovoru, kde dojde ke zklidnění nebo k pozitivnímu posunu ve vztahu, již nejsou manželé tolik ochotni k výzkumné spolupráci, a pokud ano, tak se setkávám, s tím, že jejich pohled je již touto pozitivní změnou ovlivněn a dochází tak k úniku důležitých informací, které jsou podávány přímo ve stavu ohrožení.

K metodologické diskuzi mohu ještě stručně připojit i postřehy mých kolegyň, se kterými jsem opakovaně diskutoval jak průběh výzkumu, tak dosažené výsledky. Dostal jsem zpětnou vazbu, že v mnou vytvořených otázkách a následně i v získaných poznatcích je znatelný mužský způsob dotazování, potřeba racionálnějšího uchopení vztahových záležitostí a větší potřeba dávat strukturu tam, kde struktura není, a je tam spíše prostor pro emoce, intuici či iracionalitu. Abych se přiznal, tato argumentace mi není příliš jasná, ale mám pocit, že by to tu mělo zaznít, protože to byla konkrétní připomínka.

A nyní se pojďme podívat na zjištěné výsledky. Kompletní a vyčerpávající souhrn výsledků najdeme v kapitole 7.4 - Shrnutí výsledků analýzy. Na základě provedené analýzy jsem zjistil, že manželská krize ovlivňuje jednak vztahovou dynamiku, ale i individuální prožívání partnerů. To se ale dalo předpokládat. Uspokojivější pocit poté přináší ale samotné konkretizování těchto symptomů na obou úrovních odděleně a po následném srovnání všech výsledků přibyly ještě dynamické symptomy, které zásadně

ovlivňují dynamiku vztahu. Ukázalo se, že krizový partnerský stav produkuje jednak *změny* na mnoha vztahových i osobních úrovních a jednak produkuje i *nové příznaky* do té doby neznámé. Manželská krize *na úrovni jedince* (osobní úrovni) nabízí subkategorie: zdraví (somatické a duševní stav), emoce, schopnosti a dovednosti, způsoby zvládání, sebepojetí, potřeby a očekávání. *Na úrovni vztahu* jsem získal samostatné subkategorie: komunikace, rovnováha, blízkost – distance, spolupráce - soupeření, perspektiva. *Na úrovni vztahové dynamiky* sem patří: proces fakticity (přijetí), obranné mechanismy, epercepce, změna vnitřního postoje k partnerovi a vztahu, komunikační a vztahové hry, pulzace a vytváření koalic.

Získané výsledky ukazují, jak působení manželské krize je komplexním jevem, který prorůstá do všech úrovní vztahu. Pokud je porovnáme s nabízenou *víceúrovňovou kruhovou* koncepcí párového vztahu v kapitole 1.5 (Revenstorf, 1999; Welter-Enderlin, 1996), tak si musíme všimnout, že manželská krize zasahuje do všech úrovní vztahu. Jako by prorůstala vztahem a měla tendenci hubit jednu důležitou oblast za druhou. Jediná vrstva pomyslné cibule této koncepce zůstává nezmíněna, a tím je zásah do dalších vztahů.

Za výrazný přínos pokládám výsledky dosažené technikou sochání. Na rozdíl od metody pozorování interakčních stylů mě tato metoda velmi překvapila. Dokáže velmi detailně zachytit vnitřní vztahový postoj jednak k partnerovi a jednak k partnerskému vztahu. Toto vyjádření se zdá být dokonce ještě přesnější než v rozhovoru, a hlavně nabízí vidět, jak vypadá vztahování partnerů vůči sobě. Na symbolické úrovni je na chvíli možné vidět systém vztahu, samozřejmě velmi zjednodušeně. Vyjádření se děje prostřednictvím jiné mozkové hemisféry, což dovoluje se odprostit od znečištěných zaběhnutých verbalizovaných komunikačních vzorců. Právě díky této technice jsem mohl v závěru práce vytvořit alespoň zjednodušený pokus o zachycení dvou základních obrazů.

Pojďme se také podívat, jak získané výsledky odpovídají na výzkumné otázky. Co se týká otázky hlavní: ***Jak vypadá resp. jaký je obraz manželské krize u klientů manželské poradny?*** U této otázky musím kriticky přiznat, že se mi na ní nepodařilo jednoznačně odpovědět. Nepodařil se mi najít jeden obraz, který by sytil všechny získané informace. Výsledkem je spíše velmi kompletní seznam symptomů, tj. projevů a příznaků, které manželská krize ve své aktuální podobě vykazuje. Tento seznam lze zveřejnit pouze s odhlédnutím jednotlivých specifik výzkumného vzorku a výrazných odlišností, které jsem v jednotlivých příbězích a jejich krizích nacházel. Po zkombinování všech třech metod jsem se nejdéle dostal do dvou odlišných obrazů, kde jeden prokazoval důležité

prvky životaschopnosti vztahu, zatímco druhý vykazoval výrazný vztahový úpadek, destrukci a ztrátu víry a energie.

U této otázky musím ještě podotknout, že komplikací v objektivizaci požadovaného obrazu bylo také zjištění, že i přesto, že manželskou krizi sleduji ve stejný okamžik (tedy na druhém setkání v poradně), tak ve skutečnosti jsou krize v různých fázích. To výzkumně potvrdilo mé dlouhodobější tušení, že mnoho párů přichází do poradny pozdě, protože partnerský systém je tak aktuálně poškozen, že není na čem začít stavět. Mnohdy je totiž narušen i ten nejzákladnější kámen k potřebné motivaci spolupráce, a tím je vůle zůstat ke vztahu.

K výzkumné otázce můžu poznamenat, že příště bych si ji stanovil více konkrétně např. otázkou: Jaké charakteristiky (projevy či příznaky) manželská krize produkuje? A snažil bych se více vyprofilovat výzkumný vzorek, tzn. že bych se zaměřil na manželskou krizi mladých párů, nebo naopak párů s odcházejícími dětmi apod.

Doplňující výzkumnou otázkou bylo: ***Jaké jsou příčiny a okolnosti podílející se na vzniku manželské krize?*** Jaké zdroje a bariéry ovlivňují proces manželské krize?

Z hlediska času se objevily příčiny *nárazové* nebo *dlouhodobé*. Zatímco nárazové mají povahu náhlé či rychle vzniklé situace (nevěra, nové zaměstnání, stěhování, odchod ženy do práce po mateřské dovolené, změna společenského statusu, úmrtí blízkého, zjištění zdravotního onemocnění), dlouhodobé důvody vzniku se vyznačují spíše svým plíživým, mnohdy i nevnímaným postupným procesem vzniku (stereotypy, nuda, dlouhodobá frustrace či neuspokojování potřeb a očekávání, dlouhodobý stres, nepřitažlivost, změny rovnováhy, proměny v blízkosti a vznikající propast odlišností).

Z hlediska umístění spouštěče je můžeme rozdělit na *vnitřní* a *vnější*. Vnitřním spouštěčem je vlastní vývoj jedince a nutnost adaptace na nové požadavky, zatímco vnějším je pak volba (konflikt), ztráta (frustrace, deprivace) a změna (stres). Došel jsem k překvapivému závěru, že manželská krize má skoro vždy nějaký jasně ohraničitelný začátek. Většinou je spouštěcí okamžikem vnější událostí, která pak má dopad do osobního stavu partnerů a následně dochází ke zhoršování (různou rychlostí) a narušení vztahového fungování. Samotnému spuštění vnímané zátěže často předcházela *objektivně sledovatelná událost* či *série událostí*, které měly na psychické, emoční a vztahové úrovni svůj následný dopad. Podobného výsledku dosáhl Willi (2006). Události byly významově jak *pozitivní* (těhotenství, pracovní postup, nástup do práce po mateřské, stěhování, úspěšný prodej firmy), tak *negativní* (narození postiženého dítěte, partnerská hádka s fyzickou potyčkou,

nevěra, ztráta práce, zdravotní úraz, úmrtí rodiče, exekuce majetku, žárlivá scéna, odchod partnera na určitou dobu mimo domácnost, stavba domu, alkoholické dýchánky). Na obecnější úrovni byly příčiny kategorizovány jako změny, ztráty a odlišnosti. Čímž se výrazně přibližují k dosaženým výsledkům Čápa a Dytrycha (1967, 1968).

Výsledky příčin manželské krize potvrdily výzkumný předpoklad, že v jádru těchto krizí je neovladatelná psychická zátěž v pesimální, hraniční nebo extrémní intenzitě. To koresponduje s pojetím Mikšíka (2003, 2009).

Výzkum nabídl ke splnění této otázky pouze vědomé příčiny, které byli partneři ve svém stavu schopni popsat a které byly na úrovni vědomí. Rozhodně si však nemyslím, že jsou tím vyčerpány všechny příčiny a důvody vedoucí vztah do manželské krize. Na to je nevědomí (Jung, 1998) v partnerských vztazích příliš štědré. Přístup ke skutečným důvodům krize je tak pouze omezený. Na vědomé úrovni se drží spíše aktuální nepříjemné pocity a ubližující chování. Skutečné hlubinné důvody a motivy manželské krize bývají a zůstávají skryty.

Další otázkou bylo: ***Jaké jsou způsoby zvládání zátěže plynoucí z rozvíjející se manželské krize?*** Výzkum nám potvrdil, že partneři vnímají manželskou krizi jako velkou zátěžovou situaci, kterou sami nejsou schopni zvládnout. I to je jeden z hlavních motivů návštěvy poradny. Ukazuje se, že manželská krize výrazně atakuje adaptační a copingové mechanismy každého z partnerů, které mají přispět ke zvládnutí zátěžového stavu. Každý z partnerů, ať chce nebo ne, se snaží (vědomě i nevědomě) nějakým způsobem krizový stav zastavit a úspěšně převést do konstruktivnější podoby. Jako výrazná strategie zvládání krize se objevuje **únik**, buďto jednostranný nebo vzájemný, a má podobu vnitřního nebo vnějšího útěku. Zatímco *vnitřní* je směřován k uzavírání se do sebe, k použití vnitřních způsobů (unikání do samoty, sociální izolace, únik do fantazie, pasivní nicnedělání a přemítání, či rezignace), tak *vnější* je veden směrem ven, tedy prostřednictvím externích „pomocníků“ (mimomanželský poměr či alkohol). Dále je užívána **kompensace**, především v podobě sportovních, kulturních, duchovních, společenských a pracovních aktivit. Velmi efektivní způsob - především pro ženy - je vyhledávání **podpory**, a to jak aktivní, tak i pasivní. *Aktivní* hledání sociální podpory u přátel, rodiny a kolegů, aktivní hledání sociální podpory prostřednictvím sociálních sítí a internetu, aktivní hledání podpory přes získávání informací - navštěvování různých seminářů a workshopů se vztahovou tematikou, aktivního zájmu o vztahy v médiích, knížkách a časopisech. *Pasivní* hledání

podpory můžeme spatřovat v pasivním doufání, propadání do sebelítosti, a zoufání. Dále jsou užívány pokusy **kontroly situace** na úrovni emocí i reakcí a opakované **hledání řešení** na úrovni „rozumné“ komunikace. Spíše destruktivně se pak jeví volba různých **projevů agrese** a vzteku (v podobě více či méně cílených útoků, obran, dělání naschválů, hysterických scén, vyvoláváním tlaků na druhého), **strategie popření** (v podobě *bagatelizace* vztahových potíží, odmítání, ignorace, nebo *převedení pozornosti*) a používání *racionalizace*.

Dosažené výzkumné závěry se podobají závěrům, ke kterým dospěla Zmrzlá (2009) ve svém kvantitativním výzkumu copingových strategií u manželských párů pomocí použití dotazníku SVF 98. Zjistila, že u žen se jeví jako *efektivní* strategie- náhradní uspokojení, sociální opora a odklonění zátěže, zatímco jako *neefektivní* neschopnost se myšlenkově odpoutat, podhodnocování situace, devalvace viny a neschopnost pozitivní sebeinstrukce. Zatímco u mužů jsou efektivní strategie odklon od stresové situace a kontrola vlastních reakcí a neefektivní - přemítání o problému, únikové tendence a rezignace.

Dospěl jsem také k závěru, že téma zvládacích strategií je ve vztazích spíše tématem nevědomých procesů, pokusů a omylů. Málo partnerů je schopno vědomě sumarizovat, co všechno zkouší, dělá, co mu pomáhá a co nikoli. Při zaměření pozornosti na způsoby zvládání partneri dokázali popsat obvykle dva až pět způsobů, a používají je, i když jsou nefunkční. Ukázalo se také, že počet a typ strategií použitých ke snížení rizika závisí na odhadu a zvážení rizika samotným jedincem.

Další doplňující výzkumnou otázkou bylo: ***Jaký je zlomový okamžik, který ovlivňuje rozhodnutí jít do manželské poradny?*** Výzkum nám ukázal, že existuje v našem výzkumném souboru pět základních motivací, které přivedly pár do poradny. Tyto motivace jsem nazval symbolickým vyjádřením takto - ***poslední kapka přetekla*** (jedná se o momenty, které jsou výsledkem předchozího dlouhodobějšího trpělivého čekání, doufání, obětování se či přizpůsobení se. Pak ale většinou přijde nějaká maličkost, banalita nezásadního významu a hráz vnitřního tlaku se provalí), ***zásah z čistého nebe*** (momenty, které zasáhly vztah nečekaně, jejich důležitost je však pro relativní pohodu zásadní a silně ovlivňují další fungování vztahu), ***na doporučení*** (momenty, které se rodí až poté, co někdo jiný manželům poskytne zpětnou vazbu jejich nefunkčního vztahu), ***pro dobré svědomí*** (manželé jsou buď zoufalí, nebo už velmi konkrétně přemýšlí o rozvodu. Uvnitř nich je stále kus nejistoty. Pro pocit, že před tím posledním krokem udělali vše, co mohli, a co se nabízelo, ještě vyzkouší poradnu) a ***tak jsme tady, tam nám to nepomohlo*** (jde o

páry, které chodily už k jinému kolegovi, ale nebyly spokojeny). Myslím si, spolu se svými zkušenými kolegy, že výzkum nabídl všechny základní motivace, ve kterých vzniká moment, kdy manželé vstupují na půdu poraden.

Poslední doplňující výzkumná otázka: ***Jaká je klasická zakázka či očekávání klientů přicházejících do manželské poradny?*** Přinesla zjištění, že manželé přicházejí do poraden především proto, aby si něco potvrdili, dostali radu, popř. se naučili nějakou dovednost, porozuměli tomu, co se jim to nyní ve vztahu děje, nebo si ověřili od odborníka, jak vypadá jejich vztah z pozice třetího, nezasvěceného a nestranného pozorovatele. Očekávání mají spíše obecnou, ne příliš konkrétní podobu a jsou často nereálná. Výrazné zjištění je, že aktivnější, resp. iniciátor návštěvy poradny, jsou přibližně z 90% ženy, což vyjadřuje i jejich výraznější nespokojenost, kterou jsme mohli pozorovat v Odmítavém nespokojeném interakčním stylu, a také to označuje jejich výrazně negativnější emoční nastavení, které jsme mohli pozorovat v sochách vztahu, kde byly často unavené, vyčerpané, bezmocné a zraněné.

Výsledky tohoto výzkumu mohou mít pragmatický dopad v rámci manželského poradenství. Mohou pomoci v několika bodech:

1. jsou dalším výzkumným výsledkem na poli českého manželského poradenství, v době, kdy zde převažuje spíše podávání výsledků na úrovni teorie nebo psychoterapeutické praxe,
2. pestře vytvořený seznam otázek na vztah (viz Příloha č. 3), může pomoci začínajícím kolegům v pestřejší volbě otázek v prvních párových sezeních, užití těchto dotazů může umožnit rychlejší a přesnější vhled do stávající situace manželského páru, a umožnit tak efektivnější volbu intervence,
3. a poslední praktický význam této práce vidím v ukázce výstupů z techniky sochání a popsání její instrukce. I přesto, že existuje sochání v mnoha podobách, tak tuto podobu jsem vypracoval pro rychlejší a přesnější zachycení vztahových postojů.

Tato práce by mohla posloužit také jako předvýzkum následného výzkumu:

1. který by sledoval, jak si páry zařazené do našeho výzkumného vzorku počínaly s manželskou krizí dále, takový výzkum by se mohl zaměřit na prozkoumání procesu, jak se manželská krize dále vyvíjela za účasti párové terapie. Mohl by nabídnout následné popsání, co tomuto „uzdravovacímu procesu“ pomohlo a co nikoli. Mohl by dále sledovat, kam manželská krize vztah posunula, co bylo jejím

ziskem, čeho se partneři museli naopak vzdát a v čem udělat změnu, aby mohlo k posunu dojít,

2. který by se s větším reprezentativním vzorkem zaměřil přímo na hledání adaptivních copingových strategií partnerů,
3. který by hledal přímé rozdíly u párů, které vyhledávají manželskou poradnu a které se snaží zvládnout manželskou krizi bez odborné poradny, zajímavé by bylo také sledovat, zda podstoupení párové terapie více ošetří rány, které po manželské krizi zůstanou, a sledovat kontrolní skupinu, která by párovou terapií ošetřena nebyla,
4. který by sledoval gendrové rozdíly v zacházení s partnerskou krizí.

9. ZÁVĚR

„Manželská láska může vzájemně růst jen společným chtěním poznávat jeden druhého.“

(G. Corneau, 2000)

To znamená neponižovat se, nechytat druhého za slovo, ale naopak vzájemně si ochotně odpouštět. Partneri, kteří chtějí žít ve zdravém manželství, musí vědět, jak žít lásku po celý manželský život. Budování znamená vytvářet společenství, sounáležitost, teplo, živou komunikaci a vzájemnou lásku. Chránit si tento vztah znamená předcházet negativním vlivům.

Manželství je jenom jednou z forem životních dovedností. Myslím, že v současném rytmu života je málo času na pěstování a zalévání těch nejhlubších pokladů, které nám naše bytí nabízí. Je proto s podivem, že i ve školách se zasévá tak málo dovedností, které souvisí se schopností milovat, umění být s druhými a umění být sám. Vím, že je to primární úkol nikoli školy, ale každé rodiny a jejích řidičů, tedy rodičů. Ale při poslouchání lidských příběhů plných milostného trápení se stále ptám, kdo opomněl těmto lidem říci, že štěstí není ve výkonu, v soutěžení, v dobývání sociálních či materiálních vrcholů, ale že leží tam dole při řece jejich života, že tam sedí, trpělivě čeká a nikam nespíchá. Ví totiž, že jednou se k němu každý člověk dostaví. Ví, že život nabízí mnoho situací, které každého zlomí, a ten zlomený se pak dostane k sobě a teprve poté se začne ptát na ty správné otázky a hledat správnou cestu. Jednou z těchto ran osudu bývá i krize, krize manželská. Čeká na každého a nejde se jí přímo vyhnout, ani před ní utéct. Čeká a nabízí získání nového rozměru.

Tato práce zabývající se tématem manželské krize není bohužel plna takto prozaických slov, ale i tak se snaží nabídnout porozumění specifické krizi, která se děje v příběhu našich vztahů. Manželská krize není jen momentální problém, nýbrž je to proces s hlubokými kořeny. Dokonce se domnívám, že kořeny mnoha krizí sahají až k samotným začátku vztahu, tedy k volbě partnera. Manželská krize není iracionální jev, nýbrž velmi často srozumitelná série událostí a výsledek logického vývoje. I když projevy a prožívání jsou značně bolestné, vyčerpávající a devastující, jde o to učinit z krize něco, co je plodné, co podpoří vývoj, který krize od počátku žádá. Ale buďme upřímní sami k sobě - kolik z nás chce v krizi hledat nějaký růst, kdo z nás by chtěl vědomě trpět, kdo z nás by chtěl

stát v soutěskách, ve kterých už není cesty zpět a cesta vpřed je zatím zahalena rdousivým dýmem. Určitá míra a způsob nevědomého narušování vztahu, kdy dochází k narušení blízkosti, je ale součástí všech vztahů. Odcizení a agrese nejsou jen smutným a nutným důsledkem frustrace, která nastává v každém vztahu, ale také tím, co nás ujišťuje o naší separované existenci. Intenzita a způsob odcizení a agrese, kterou musí pár zažít, aby mohli obnovit lásku, je ale ve vztazích různá. Někdy stačí humor nebo krátké fyzické vzdálení, někdy je potřebná hádka, v některých vztazích je nutné rozbíjet předměty nebo hrozit rozchodem či ho skutečně realizovat, a pak se k sobě zase vracet. Emoce jsou pak důležitým ukazatelem. A když ukazatelů je nadmíru, ptáme se po řešení. Řešení v manželských krizích nezávisí na tom, jak manželé milují jeden druhého, jak je úspěšný jejich sexuální život, jak umějí zacházet s penězi nebo jak dobře vychovávají své děti, ale na tom, jak se umějí ovládat, řešit problémy, unést zklamání a kontrolovat se.

Tato diplomová práce se věnovala v celém svém rozsahu fenoménu manželské krize. Manželská krize je zde pojímána jako náročné vztahové období, na které mohou partneři reagovat svým specifickým způsobem. V úvodních kapitolách jsou vymezeny základní pojmy – vztah, krize a manželství, a jsou uvedeny teoretické příspěvky zabývající se dyadickou interakcí a také faktory, které ovlivňují dynamiku partnerského vztahu. Dále jsem se snažil poukázat na to, čím je samotný partnerský vztah tvořen a od svého počátku ovlivňován, na jakých pilířích stojí, jaké principy a mechanismy se v něm odehrávají a jaké faktory ovlivňují jeho vývoj v čase. Kapitoulou o manželské krizi jsem nabídl různorodou typologii manželských krizí a dále jsem hledal, z různých odborných hledisek, odpovědi na to, jaké důvody či vývojové nutnosti vedou pár do krizového období. Dále jsem se zabýval tématem způsobů zvládnání zátěžových situací a tuto koncepci jsem se snažil aplikovat i manželství, resp. na manželskou krizi, protože ta je určitě enormní zátěží nejenom pro osobnosti partnerů, ale i pro stabilitu partnerského systému. Manželskou krizi jsem zde nakonec představil také z hlediska vývojového pojetí, které nabízí pohled na krizi jako na příležitost k sebepoznání a příležitost k rozvoji či zrání partnerského vztahu. V závěru teoretické části jsem představil základní rámec manželského poradenství a párové terapie.

Empirickou část jsem pojal jako kvalitativní výzkum. Hlavním cílem bylo nalezení a vysvětlení co nejvěrohodnějšího „obrazu manželské krize“ u vzorku klientů manželské poradny. Snažil jsem se prozkoumat, zmapovat, zachytit a popsat jak manželská krize z různých pohledů vypadá, co se v ní děje, jaké obrazy vytváří a co se v těchto obrazech

ukazuje za průvodní symptomy. Pomocí polostrukturovaného rozhovoru, pozorování interakčních stylů a speciálně připravené techniky sochání jsem se snažil proniknout k pochopení manželské krize v momentě, kdy manželský pár přichází se svým nemocným vztahem do manželské poradny. Data získaná různými metodami jsem nejdříve analyzoval, kategorizoval a následně integroval do obecnějšího obrazu manželské krize, platného pro výzkumný vzorek. Vedle získaného obrazu manželské krize výzkum také zmapoval příčiny vedoucí ke krizi, používané způsoby zvládání tohoto zátěžového období a na závěr jsem se snažil zachytit i zlomové okamžiky, které vedly manželské páry do poradny. Zlomové okamžiky jsem pak doplnil kategorizací základních zakázek či očekávání, která si klienti do poradny přinášejí. Práci jsem uzavřel kritickým zhodnocením získaných výsledků jednak z pohledu svého a snažil jsem se je také doplnit pohledy jiných autorů.

10. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ADAMSKI, F. *Socjologia*. Warszawa, PWN 1982.
- AINSWORTH, M. *Deprivation of maternal care: a reassessment of its effects*. Geneva: World Health Organization, 1962.
- ANDERSON, H. D. Collaborative language systems: Toward a postmodern therapy. In R. H. Mikesell, D. D. Lusterman, S. H. McDaniel, (Eds.): *Integrating family therapy*. 1st ed., Washington, D. C.: American Psychological Association, 1995. ISBN 1-55798-280-5.
- ARGYLE, M. *Sociální interakce*. Praha: SPN, 1972.
- BALAŠTÍKOVÁ, V., BLATNÝ, M., KOHOUTEK, T. *Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládání u adolescentů*. *Československá psychologie*, 48, 5, 410-415, 2004.
- BADER, E. PEARSON, P. *In Quest of the Mythical Mate: A Developmental Approach to Diagnosis and Treatment in Couples Therapy*. 1st ed. New York: Brunner, Mazel, 1988. ISBN 0876305168.
- BARTOŠOVÁ, V. *Interpersonální vztahy a vlastnosti osobnosti*. Brno: Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických škol, 1970.
- BAŠTECKÁ, B. et al. *Klinická psychologie v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.
- BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.
- BAUMEISTER, R. F., BRATSLAVSKY, E. Passion, intimacy, and time: assionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*. 1999, 3, s. 49 – 67.
- BAUMEISTER R. F., WOTMAN S. R. *Breaking hearts*. New York: The Guilford Press, 1992. ISBN 0898625432.
- BAUMGARTNER, F. Zvládanie stresu – coping. In J. Výrost, I. Slaměník (Ed.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0042-5.
- BENGHOZI, P. Rodinná a párová psychoanalytická psychoterapie: Byl jednou jeden...! *Revue psychoanalytická psychoterapie*, ČSPAP Praha 2009, číslo XI/1, s. 5 -35. ISSN 1212-7280

- BERENSTEIN, I. Psychoanalýza rodiny a páru. Revue psychoanalytická psychoterapie, ČSPAP Praha 2002, číslo IV/2, s. 11 -23. ISSN1212-72080
- BERENSTEIN, I. The Link and the Other. Int. J. *Psycho-Anal.*, pages 82:141-149. British Journal of Psychotherapy, 2001.
- BERNE, E. *Jak si lidé hrají*. 2. vyd. Liberec: Dialog, 1995. ISBN 808519451.
- BINAROVÁ, I. *Partnerství, sexualita a rodina*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN 80-244-0138-X.
- BODENMANN, G. *Beziehungskrisen*. Bern: Huber, 2002. ISBN 3456841779.
- BODENMANN, G. *Stress und Partnerschaft*. Bern: Huber, 2001. ISBN 3456840543.
- BOWLBY, J. *Attachment and loss*. London: Hogarth P.: Institute of Psycho-Analysis, 1969. ISBN 0701203005.
- BRATSKÁ, M. *Zisky a straty v závažových situáciách alebo Príprava na život*. Bratislava: Práce, 2001.
- CAPLAN, G. *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books, 1964.
- CAPPONI, V. Diagnostické metodiky k posuzování kompatibility manželské dyády. In. *Diagnostika a terapie v oblasti manželského poradenství*. Praha: MPSV, 1979.
- CARTON-CARON, A. *Stratégies de coping chez le sportif*. Lille, Unpublished doctoral dissertation, Université de Charles de Gaulle-Lille , 2004.
- CLARK, M. S., GROTE, N. K. Close Relationships. In: I. B. Weiner. *Handbook of Psychology: Personality and Social Psychology*. Vol. 5. New Jersey: John Wiley & Sons, s. 447 – 461, 2003. ISBN 0471176699.
- CORNEAU, G. *Anatomie lásky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-398-6.
- CUBER, J. F., HARROFF, P. B. The significant Americans: a study of sexual behavior among the affluent 1st ed. New York: Appleton-Century ,1965.
- ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. 1. vyd. Praha: SPN, 1967.
- ČÁP, J.; DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968.
- DE SAINT-EXUPÉRY, A. *Malý princ*. Praha: Ottovo nakladatelství, 1998. ISBN 80-7181-244-7.
- DICKS, H. *Marital tensions*. London: Routledge and Kegan Paul, 1967.

- DISMAN, Miloslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost. Příručka pro uživatele.* Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071841412.
- DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti.* 1. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-134-7.
- EIS, Z. *Psychoterapeutická krizová intervence.* Praha: Kabinet psychoterapie VFN, 1989.
- ERIKSON, E. *Dětství a společnost.* 1. vyd. Praha: Argo, 2002. ISBN 8072033808.
- FANTA, K. a kol. *Analýza pražské poradenské klientely.* Praha: MPP NVP, 1980.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši.* Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783676
- FERRERO, B. *Živá voda pro duši.* 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 807178592X.
- FESTINGER, L. *A theory of cognitive dissonance.* Evanston: Row, Peterson, 1957.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R.S. *Coping as mediator of emotion.* Journal of Personality and Social Psychology, 54, 466-475, 1988.
- GAVORA, P. *Učitel a žáci v komunikaci.* Brno: Paido, 2005. ISBN 8073151049
- GAVORA, P. MAREŠ, J. Interpersonální styl učitelů: teorie, diagnostika a výsledky výzkumů. *Pedagogika*, 54, 2, s. 101-128, 2004.
- GLICK, I. D., KESSLER, D. R. *Marital and family therapy.* 1st ed. New York: Grune and Stratton, 1974. ISBN 0-8089-0854-5.
- GOLDENBERG, I.; GOLDENBERG, H. Family Therapy. In: Corsini, R. J.; Wedding, D. (eds.). *Current Psychotherapies.* 8th ed. Belmont: Thomas Learning Inc., 2008. ISBN 13:978-0-495-09714-3.
- GOTTMAN, J. M. et al. *A couple's guide to communication* Champaign: Research Press, 1976. ISBN 0878221271.
- GOTTMAN, J. M. *Marital interaction: experimental investigations.* New York, Academia Press, 1979. ISBN 0122931505.
- GOTTMAN, J. M. *The mathematics of marriage : dynamic nonlinear models.* Cambridge, Mass. [u.a.]: MIT Press, 2002. ISBN 0262072262.
- GOTTMAN, J. M. *The relationship cure : a five-step guide for building better connections with family, friends, and lovers.* 1st ed. New York: Crown Publishers, 2001. ISBN 0609608096.
- GOTTMAN, J. *What predicts divorce?: the relationship between marital processes and marital outcomes.* Hillsdale: Erlbaum, 1994. ISBN 0805812857.

- GOTTMAN, J. M., SILVER, N. *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*. 2nd ed. Düsseldorf; München: von Schröder, 2000. ISBN 3547733200.
- GOTTMAN, J. M.; GOTTMAN J. Sch.; DECLAIRE, J. *Ten lessons to transform your marriage: America's love lab experts share their strategies for strengthening your relationship*. 1st ed. New York: Crown Publishers, 2006. ISBN 1400050189.
- GOTTMAN, J. M.; BAKEMAN, R. *Observing interaction: an introduction to sequential analysis*. Cambridge [u.a.]: Cambridge Univ. Press, 1986. ISBN 0521256321.
- GURMAN, A. S. (ed.). *Clinical Handbook of Couple Therapy*. 4th ed. NY: The Guilford Press, 2008. ISBN 978-1-59385-821-6.
- HALEY, J. *Strategies of psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1963. ISBN 0931513065.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 1993. ISBN 8090154905.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
- HATFIELD, E. *Love, sex, and intimacy: their psychology, biology, and history*. New York: Harper Collins College Publishers, 1993. ISBN 0-06-500702-6.
- HEIDER F. : *The Psychology of Interpersonal relations*. New York: Wiley, 1958.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 1997. ISBN 8073670402.
- HELUS, Z.: *Psychologické problémy socializace osobnosti*. 1. vyd. SPN, Praha 1973.
- HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-092-5.
- HOCK, R. *Human sexuality*. 1st ed. New York: Pearson/Prentice Hall, 2007. ISBN 0131986996.
- HONZÁK, R., NOVOTNÁ, V. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994. ISBN 80-85385-60-00.
- CHAPMAN, G. *Čtyři období manželství: jakými proměnami prochází náš vztah a jak je můžeme ovlivnit*. Praha: Návrat domů, 2007. ISBN: 978-80-7255-161-3.
- CHVÁLA, V.; TRAPKOVÁ, L. *Rodinná terapie a teorie jin-jangu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-391-8.
- CHRISTENSEN, A. Gender and social structure in the demand/with drawal

- patterns of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 59, s. 73 – 81, 1990.
- JELLOUSCHEK, H.: *Bludné cesty lásky*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-606-3.
 - JELLOUSCHEK, H.: *Die Paarthérapie*, Stuttgart: Kreuz, 2005. ISBN 3540418571.
 - JELLOUSCHEK, H.: *Pravidla lásky*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-706-X.
 - JUNG, C. G. *Výbor z díla III. – Osobnost a přenos*. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998. ISBN 80-85880-18-0.
 - KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha:Portál, 2000. ISBN 807178365X.
 - KELLY, H. H. *Personal Relationships: their structures and processes*. Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum, 1979. ISBN 0898594707.
 - KERNBERG, O. *Normální a patologická láska*. Portál, Praha 1999. ISBN 8071782777 .
 - KOHOUTEK, R. *Sociální psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2004.
 - KOŽENÝ, J., GANICKÝ, P. *Dotazník interpersonální diagnózy-ICL*. Bratislava: Psychodiagnostica n. p., 1978.
 - KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-646-9.
 - KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8.
 - KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*. Portál, Praha 2000. ISBN 80-7178-332-3.
 - KŘIVOHLAVÝ, J. *Obranné mechanismy a strategie zvládání těžkostí*. *Československá psychologie*, 33, s. 361 – 368, 1989.
 - KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
 - KŘIVOHLAVÝ, J. Sociální opora v intervenčních programech. *Československá psychologie*, 46, 4, 340 – 346, 2002.
 - KUBŮ, J. *Krizová intervence a krátkodobá psychoterapie*. Diplomová práce, katedra psychologie, Praha: FFUK, 1996.
 - LAZARUS, R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill, 1966.

- LAZARUS, R.S., FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 1984. ISBN 0826141900.
- LANGMEIER, J., MATĚJČEK, Z. *Psychická deprivace v dětství*. 3.vyd. Praha: Avicenum, 1974.
- LORENZ, K. *O biologii učení: o biologických prvcích kognitivních procesů v lidské mysli*. Praha: Academia, 1974.
- LYONOVÁ, B. L. Stress, coping and health. In: V. H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping and health*. Thousand Oaks: Sage Publication, 2000. ISBN 0761918205
- MAHLER, M., PINE, F., BERGMAN, A. *The psychological birth of the human infant: symbiosis and individuation*. New York: Basic Books, 1975. ISBN 0465066593.
- MACH, J., ŠMOLKA, P. *Když Vás trápí někdo blízký*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-337-4.
- MARTIN, P.A. *A marital therapy manual*. New York: Bruner/Mazel, 1976. ISBN 0876301200.
- MARY, M. *Mythos Liebe*. Lübbecke: Bergisch Gladbach, 2004.
- MCCRAE, R.R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, s. 919 – 928, 1984.
- MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-926-X .
- MIKŠÍK, O. *Psychika osobnosti v období závažných živ. a spol. změn*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1600-1.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 8024713624.
- MORGENSTERN, O., VON NEUMANN, J. *Theory of games and economic behavior*. Princeton: Princeton university press, 1944.
- MYERS d. G. *Social Psychology*, 8th ed., McGraw Hill, 2005. ISBN 9780073370668.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie manželského poradenství*. Čs. psychol., 17, s. 162-172, 1973.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999. ISBN 8020009.

- NOVÁK, T. *Pomoz si sám v manželské krizi*. Praha: Grada Publishing, 2007.
- OLSON, D. H. Current status of marital therapy. A critical overview. In A. S. Gurman, D. Rico. *Couples in conflict*. New York: Jason Aronson 1975. ISBN 087668150X.
- OTTO, H. *More joy in your marriage*. New York: Hawthorne Books, 1969.
- PLAŇAVA, I. *Rodinné křížovatky*. Praha, Mona 1983.
- PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*. Doplněk, Brno 2000. ISBN 80-7239-039-2.
- PLZÁK, M. *Poruchy manželského soužití (Úvod do motrimoniopatologie)*. Praha, SPN 1988.
- PLZÁK, M. *Poznání a léčba poruch manželského soužití*. Praha, Avicenum 1973.
- PRAŠKO, J. *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1246-6.
- RAVEN H. B., Rubin J. Z. *Social Psychology*. 2nd edition, New York: John Wiley&Sons, Inc, 1983. ISBN 0471062251.
- REGISTER L., M., HENLEY, T. B. The Phenomenology of Intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*. vol. 9, s. 467-481, 1992.
- REVENSTORF, D. *Wenn das Glück zum Unglück wird. Psychologie der Paarbeziehung*. München: C. H. Beck, 1999. ISBN 3-406-42133-4.
- RUIZ, M. *Čtyři dohody: pracovní kniha*. Praha: Pragma, 2002. ISBN 8072059254.
- RUSBULT, C. E. *A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements*. *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 45, s. 101 – 117, 1983.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Panorama, Praha 1990. ISBN 80-7038-078-0.
- SAGER, C.J. *Marriage contract and couple therapy*. New York: Bruner/Mazel, 1976. ISBN 9780876301302.
- SAINT-EXUPÉRY, A. *Malý princ*. 7. vyd. Praha: Albatros, 1994. ISBN 80-00-00023-7.
- SALOME, J. *Mluv se mnou ...* Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-128-2.
- SARMÁNY SCHULLER, I. Kognitívne štýly a coping. In Z. Ruiselová & E. Ficková (Eds.). *Poznávanie a zvládanie záťažových situácií II*. (s.3-18). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 1994. ISBN 809013969-8.
- SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*. 2. vyd. Praha: Práh, 2006. ISBN 80-7252-150-0.

- SATIROVÁ, V.; BANMEN, J.; GREBEROVÁ, J.; GOMORIOVÁ, M. *Model růstu. Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-071-1.
- SHAVER, P. R., HENDRICK, C. *Sex and gender*. Newbury Park: Sage, 1987. ISBN 0803929293.
- SULS, J., DAVID, J.P., HARVEY, J.H.. *Personality and coping: Three generations of research*. Journal of Personality, 64, 4, 711-735, 1996. ISBN
- SVOBODA, Mojmir. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál, 1999. ISBN 8071783277.
- STIEMERLING, D. *Sehnsuchtsprogramm Liebe: zur Psychologie der zentralen Beziehungswünsche*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2002. ISBN 3608897054.
- STRAUSS, A. L., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. vyd. 1., Boskovice: Albert, 1999. ISBN 808583460X.
- ŠMOLKA, P. *Manželská poradna*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN
- ŠMOLKA, P. *Manželské mýty*. Psychologie dnes, 5, 4, 14—15, 1999.
- ŠMOLKA, P. *Nevěra pro podváděné a podvádějící*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0397-1.
- ŠVARŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- THIBAUT J. W., KELLEY H. H. *The Social Psychology of Groups*. 2nd ed. New York: John Wiley&Sons, Inc, 1961.
- THIBAUT J. W., KELLEY H. H. *Interpersonal Relations*. New York: John Wiley&Sons, Inc, 1978.
- TOBIN, D.L., HOLROYD, K.A., REYNOLDS, V.C. Users manual for the Coping Strategies Inventory. In: V. Balaščíková, M. Blatný, T. Kohoutek. *Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládnání u adolescentů*. Československá psychologie, 48, 5, s. 410-415, 2004.
- TRAPKOVÁ, L.; CHVÁLA, V. *Rodinná terapie psychosomatických poruch: rodina jako sociální děloha*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-561-5.
- ÚLEHLA, I.: *Umění pomáhat*. Praha: Sociologické nakladatelství, Praha 1999. ISBN 80-85850-69-9.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.
- VÍTEK, K. *Problémy manželské rovnováhy*. Praha: Svoboda, 1985.

- VODÁČKOVÁ, D. Krizová intervence. In: Baštecká, B. (ed.). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-470-0.
- VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
- VYMĚTAL, J. *Rogeroovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel, 1996. ISBN 80-202-0605-1.
- VÝROST J., SLAMĚNÍK I. :*Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0042-5.
- VÝROST J., SLAMĚNÍK I. *Sociálna psychologie*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-85866-20-X.
- WEBER, R. *Páry v psychoterapii: na prožitek orientované metody a cvičení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-301-7.
- WEISSMANOVÁ, L. *Vliv nesezdaného soužití na stabilitu manželství*. Diplomová práce, Katedra psychologie, FF UK, 2009.
- WELTER-ENDERLIN, R. *Deine Liebe ist nicht meine Liebe: Partnerprobleme und Lösungsmodelle aus systemischer Sicht*. Freiburg im Breisgau: Herder, 1996. ISBN 3-451-26045-X
- WELTER-EMUDENLIN, R. *Deine Liebe ist nicht meine liebe. Partnerprobleme und Lösungsmodelle aus systemischer Sicht*. Freiburg im Breisgmui: Herder 1996. ISBN 3-451-26045-X.
- WILE, D. B. *Otevírání druhé úrovně vztahu*. Revue psychoanalytická psychoterapie, ČSPAP Praha 2009, číslo XI/1, s. 36-39.
- WILE, D. B. *Couples therapy*. New York: John Wiley, 1981. ISBN 0471078115.
- WILLI, J. *Párová terapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1998. ISBN 8086088022.
- WILLI, J. *Was halt Paare zusammen?* Reinbeck (bei Hamburg): Rohwolt, 1990. ISBN 3498073249.
- WILLI, J. *Die Zweierbeziehung*. Reinbeck (bei Hamburg): Rohwolt, 1975. ISBN 3498072765.
- WILLI, J. *Psychologie lásky*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-982-8.
- ZMRZLÁ I. *Zvládání zátěže: efektivita copingových strategií a manželská spokojenost*. Diplomová práce, Brno: psychologický ústav, 2009.
- www.amrp.cz – oficiální webové stránky Asociace manželských a rodinných poradců.

11. Přílohy

Příloha č. 1 - Seznam manželských párů (respondentů):

číslo páru	fiktivní příjmení a jméno	Věk M + F	Počet dětí	Úplná rodina (U), Rozvedená (R), MxF	Délka vztahu	Ukončené vzdělání	Typ problematiky
1.	Čechovi	45+42	2	R,R	22	VŠ oba	1, 7, 9, 17
2.	Dvořákovi	52+46	3	U,U	25	VŠ oba	2, 15, 14,
3.	Fandovi	35+35	1	U,U	5	SOU, VŠ	3, 17,20,1,
4.	Feclovi	38+34	2	U, R	8	SŠ, SŠ	4,1, 13,14, 15,20
5.	Honzíčkoví	32+38	2	U,R	4	SŠ, VŠ	5,7,18,19,
6.	Halupovi	42+42	2	R,R	18	VŠ oba	5, 1, 4,15,21,
7.	Hotachovi	32+30	2	R,R	5	VOŠ, SŠ	6, 2,9, 10, 15,17,19
8.	Kodákovi	46+46	3	U, R	25	VŠ oba	1,2,7,8,14,15
9.	Kapůrkovi	37+38	3	R,U	16	SOU, SŠ	2,7,5,19,21,
10.	Klánovi	37+32	2	U,U	10	SŠ, SŠ	1,5, 21, 19, 7, 15
11.	Krhovi	37+36	2	R,U	9	SŠ,SŠ	2, 8,9,21,14
12.	Třískovi	43+40	3	R,U	19	SŠ,SŠ	10,11,12,13
13.	Lahůdkovi	32+34	1	R,R	8	SŠ,SŠ	2,4,14,
14.	Korovi	29+30	1	U,U	5	VŠ,VŠ	1,2,4,
15.	Malých	45+45	2	R,U	22	VŠ,SŠ	1,2,4,5,6, 10,
16.	Markovi	42+38	2	U,U	15	VŠ, SŠ	1,5, 15, 16
17.	Novákoví	38+38	2	U,R	11	VŠ oba	1, 17,
18.	Pechovi	36+33	1	R,U	3	VŠ, VOŠ	1,2,5,
19.	Peterkovi	38 +33	3	U, R	10	SŠ,SŠ	18, 17, 19, 16,20
20.	Sichnerovi	35+36	2	R,R	6	SOU,SŠ	1, 2, 6, 7,8,15, 19,20
21.	Šípovi	40+36	3	U,R	5	SŠ,SŠ	1,2,3,4,5,6,8,9,13,19,20
22.	Šípkovi	42+43	2	U,R	18	SŠ, SŠ	1,2,16,17

Typ problematiky:

- 1 – nerovnováha ve vztahu, v moci, postavení, v distribuci pozornosti a péče, v kompetencích, ve svobodě
- 2 – odcizení, odlišná potřeba blízkosti,
- 3 – výrazné soupeření, rivalizování,
- 4 – nespolehlivost a dětinské chování
- 5 – nepřijímání pocitů a potřeb partnera, racionalita versus emoce
- 6 – odtážená až odpor vůči partnerovi
- 7 – neschopnost konstruktivní hádky, nepochopení a neporozumění,
- 8 – zátěž – mateřská, ztráta dítěte, únava, ztráta zaměstnání
- 9 – nucená sexuální absence
- 10 – tajemství
- 11 – zdravotní stav
- 12 – finanční potíže
- 13 – verbální či fyzická agrese
- 14 – výchovná nesoudržnost, výchovné problémy s dětmi
- 15 – ztráta společných zájmů a hodnot
- 16 – milenecký trojúhelník
- 17 – nedůvěra a žárlivost
- 18 – výrazný strach, úzkosti či nejistota
- 19 – otázka hranic – překračování, bourání, tendence se rozejít
- 20 – osobní patologie – deprese, závislost, neurotická porucha, porucha osobnosti
- 21 – nedostatek času pro vztah
- 22 – zklamání a ztráta očekávání

Příloha č. 2 - Sochy vztahu

Pozn.: číslo, před fiktivním jménem, je číslo sochy v pořadí analýzy. Číslo v závorce, za příjmením, znamená skutečné přiřazení číslo v seznamu klientů, které jim bylo na začátku výzkumu přidělené pro jejich další identifikaci (viz. Příloha č.1).

1. Čechovi (1)



Foto č. 1 - čelní pohled, oba sektor sezení



Foto č. 2 – pohled ze strany

2. Dvořákovi (2)



Foto č. 3 – čelní pohled, M – kout s velkou kytkou, F - střed

3. Fandovi (3)



Foto č. 4 – složené foto – manželé sedí každý na jiné straně místnosti, M- dveře, F - okno



Foto č. 5 – přiblížení pozic pro přesnější viditelnost

4. Feclovi (4)



Foto č. 6 – čelní pohled, F – dveře, M - střed

Foto č. 7- pohled ze zadu

5. Krhovi (11)



Foto č. 8 – čelní pohled, M – střed, F, - okno

6. Honzíčkovi (5)



Foto č. 9 – boční pohled na ženu, F – okno, M – sezení



Foto č. 10 – přiblížení pozic pro přesnější viditelnost

7. Halupovi (6)



Foto č. 11 – boční pohled na muže, oba sektor sezení



Foto č. 12 – boční pohled na ženu

8. Hotachovi (7)



Foto č. 13 – čelní pohled, M - střed, F - stůl



Foto č. 14 – přiblížení pozic pro přesnější viditelnost

9. Kapůrkovi (9)



Foto č. 15 – boční pohled, M – střed, F – dveře

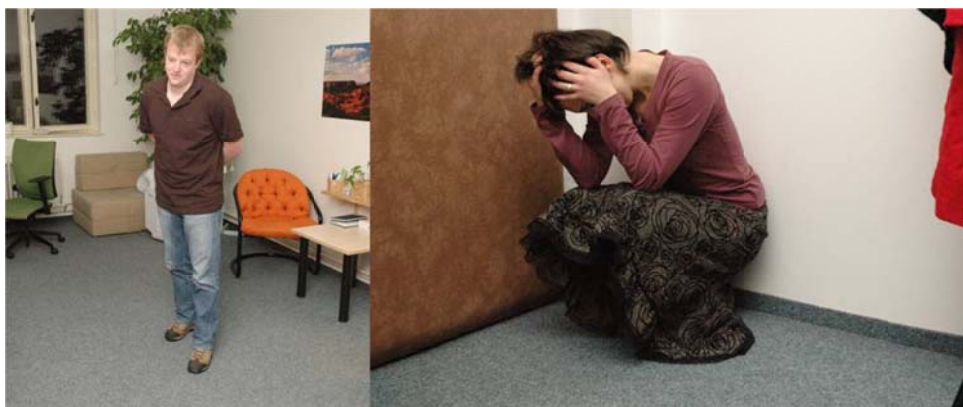


Foto č. 16 – přiblížení pozic pro přesnější viditelnost

10. Lahůdkovi (13)



Foto č. 17 - boční pohled na ženu, F - knihovna

Foto č. 18 - pohled na muže, M - střed

11. Korovi (14)



Foto č. 19 – čelní pohled, M – střed, F - dveře

12. Malých (15)



Foto č. 20 – zadní pohled, M – střed, F - dveře



Foto č. 21 – přiblížení pozic pro přesnější viditelnost

13. Novákovi (17)



Foto č. 22 – čelní pohled, oba v sektoru střed

14. Pechovi (18)



Foto č. 23- čelní pohled, M – střed, F - sezení

15. Peterkovi (19)



Foto č. 24 – čelní pohled, oba v sektoru střed

16. Sichnerovi (20)



Foto č. 25 – složené foto – manželé stojí každý na jiné straně místnosti, M- dveře, F - okno

Příloha č. 3 – Kompletní seznam otázek

Tento seznam se vytvářel postupně, podle přicházejících párů. Tento seznam je spíše přehledový. Původní seznam otázek byl kostrou a další otázky vznikaly jako doplňkové, či vyjasňující.

Otázky pro polostrukturovaný rozhovor, pozorování a sochání:

- **Základní anamnestické údaje:** věk, povolání, vzdělání, délka vztahu před svatbou, délka manželství, počet dětí, způsob seznámení, informace o původní rodině.
- Očekávání od poradny (jejich verbalizovaná zakázka), kam se chtějí posunout, co si myslí, že by jim pomohli, jakou očekávají ode mne roli

Otázky pro rozhovor na:

➤ **Průběh vztahu a důležité momenty** přispívající k eskalaci MK –

Jak jste se seznámili? Jak vůbec došlo k tomu, že jste si z řady potenciálních partnerů vybral/a právě tohoto partnera? Jaký byl váš dojem, když jste poprvé uviděl partnera? V co jste doufal/a a co jste od tohoto vztahu očekával/a? Na jakých zásadách, které jsou pro vás důležité, měl být podle vás založen vztah k partnerovi? Jak se změnilo partnerství vaše další vztahy, zejména k rodičům? Čeho jste se tehdy byl ochoten zříct? Jak se váš vztah dále vyvíjel?

Kdy se začaly objevovat první střety? Čeho se nejvíce týkaly, trvá to do dnes? Jak jste je zvládli? Máte za sebou již nějakou MK? O čem byla? Dokázali byste říci, co bylo jejím přínosem a jak se vám ji podařilo zvládnout? Museli jste podstoupit nějaký vývoj (ztráty, zisky)? Jak to že se to nedaří dnes?

Jaké byly vaše hlavní představy o partnerství a jak by mohlo znít motto, kterým by se dal váš vztah shrnout?

Důvody - Popište mi kritické situace ve Vašem vztahu? Jaké zvláštní události v pozdější historii vztahu byste označili za zlomové okamžiky? Kdy vypukla aktuální krize nebo kdy se podstatně zhoršila? Co se změnilo v okolnostech vztahu v týdnech nebo měsících, které předcházely krizi? Kde jsou začátky, zdroje a důvody dnešní MK? Co se odehrálo na začátku MK? Jaké další konkrétní situace a faktory ovlivnily rozvoj MK? Jsou tyto faktory rozdílné pro M x F? Co se odehrálo v začátcích MK v životním kontextu partnerů či rodiny (i širší)? Jak dlouho to trvá? Jaké byly důležité momenty, které vztahovou nespokojenost prohlubovaly? Co bylo tou poslední kapkou, které přispěla k rozhodnutí, že půjdete do RP? Kdo byl iniciátorem, a proč zrovna nyní?

Jaký byl pro vás největší konflikt? Jak jste ho zvládli? Opakoval se?

Jaké jsou skutečné důvody této MK?

Čím každý z vás do současného stavu přispívá? V čem je vaše odpovědnost za tento stav? Jak je vaše krize ovlivněna vámi samými? Čím do toho přispíváte vy?

Proč se vám nedaří druhému vyhovět, pomoci, uspokojit ho? Proč se nedaří nalézt náhradní akceptovatelné alternativní řešení?

- **Významovost MK** - Jaký význam ve vašem životě má váš vztah? Co jste se v něm naučili? Jaké zisky vám přináší, přinášel? V čem vás vztah obohatil? K čemu máte vztah, co od něho očekáváte?

Jak rozumíte tomu co se vám děje? Jak je tento stav vážný? - délka, intenzita

Víte (nebo myslíte si), že jste v MK? Co to pro vás znamená „být v MK“? Co pro vás znamená tento stav? Jaký vztah či postoj máte ke své MK? Jaký význam přikládáte MK? Jak ji vnímáte, jaký jí dáváte ve vašem vztahu význam?

Ví ještě někdo, že jste v MK?

Proč je pro vás důležité se z této MK, z tohoto stavu dostat? Proč potřebujete navodit změnu? Jak vidíte vaši další perspektivu, pokud se nic nezmění? Proč už se to nedá vydržet? Proč se v dané situaci nemůžete přizpůsobit tomu co je potřeba?

Jak vysokou míru rizika má současná krize?

Čím to je, že partneři dané konkrétní situaci dávají jiný, odlišný význam resp. ho vnímají s odlišnou mírou rizika pro jejich vztah? Kdo MK vnímá jako hlubší? Čím je to dáno resp. ovlivněno, že ten druhý to nevidí tak závažně?

Myslíte, že vaše MK souvisí s nějakým vývojovým úkolem? Pokud by vaše krize měla nějaký vývojový aspekt, tzn. že je v něm zarébusován nějaký úkol, který musíte nyní splnit, abyste se z MK krize dostali, co myslíte, že tam je? Myslíte, že je tam úkol pro vás oba nebo jenom pro jednoho?

Jaký smysl vidíte v této krizi? Jaké možnosti v této krizi vidíte?

- **Jak vypadá dnešní obraz MK** - dokázali byste svůj stav, vztah v současné MK nějak popsat? Jak vypadá, čeho se dotýká, co se v ní odehrává? Jak se projevuje ve vašem každodenním soužití? Jaké má důsledky MK pro váš každodenní život? Jakých oblastí se dotýká? Jaké chování zde nyní převažuje? Co se změnilo oproti funkčnímu stavu? Co výrazně nefunguje? Co se zhoršilo a je to neúnosné, neakceptovatelné? Zhoršuje se to? V čem jsou nyní největší konflikty a střety?

Jaká by byla vaše metafora vztahu v současné situaci? Obraz, který by vystihoval to, co pro mě nyní vztah znamená.

Pilíře- Co Vás drží kromě společné historie, dětí a majetku? Na čem je váš vztah založen? Jaká jsou vzájemná očekávání, modely a stereotypy z minulosti a jaký je současný profil vztahu?

Chování – jaké chování (vaše a partnerovo) je pro vás nyní nejvíce zraňující, destruktivní, nepřijatelné apod.? V jakém chování se nejvíce nyní partner změnil?

Emoce - Jak je MK pocíťována? Jak se nyní ve vztahu cítíte? Jaké pocity se nyní nejvíce vyskytují? Co se děje, když pocity jsou nezvladatelné, nekontrolovatelné? Jak tyto pocity ovlivňují vaše vztahování se k partnerovi? Jak vaše pocity ovlivňují následné chování, reagování a volbu vyrovnávacích strategií?

Fáze krize- Jak dlouho MK trvá? Máte pocit, že se vyvíjí? Jak tento vývoj vypadá? Bylo to jiné na začátku MK a dnes? V čem? Co se dnes děje jinak? Mělo to nějaké fáze, než jste se dostali do dnešního stavu? K jakým změnám postupně došlo? Jak se změnilo chování, prožívání vztahové spokojenosti, komunikace, spolupráce apod.? A čím to bylo ovlivňováno?

Děj, proces a interakce- Co se děje, když se objeví výše zmíněné symptomy (důsledky) současného stavu? Jaký je podle vás ústřední problém ve vztahu? Jak se projevuje? A jak to dlouho trvá? Je stejný pro M x F?

Jak byly a jsou syceny důležité vztahové komponenty (blízkost, respekt, prostor pro odlišnost, rozdělení kompetencí a povinností apod.)? Jak často dopřáváte čas pro vztah nikoli pro rodinu?

Myslíte si, že máte ve vztahu stejné možnosti v rozhodování?

Např. Co se stalo, když dohoda nebyla naplňována? Co se stalo, když byl partner odmítnut? Co se dělo když měl stále více povinností, práce a méně času na vztah či rodinu? Co se stalo, když žena otěhotněla, když se dítě narodilo, když se objevilo podezření z nevěry, když se objevila výrazná problémovost a nezvladatelnost dítěte? Když bylo málo času na vztah, když změna práce, směnný provoz, změna hodnot a priorit, když se objevil alkohol, ztráta zaměstnání, dluhy, změna bydliště, nástup do školky....?

Co se děje, když partner nereaguje na vaše očekávání? Co se děje, když nenaplňuje vaše potřeby, když nerespektuje vaše pocity? Když nerozumí vašim životním krokům, myšlenkám, pohledům a pocitům?

Co se stalo, když F vyčítala M jeho nespolehlivost? Když M se M oddálil?, když byl nespolehlivý, když negativně hodnotil F, snažil se M uplatnit svou moc a sílu, když M nepomáhá? Co se děje, když F svou nejistotu a strach uplatňuje nyní takovým způsobem, že mluví o rozchodu?

Jak reagují na vzájemná nedorozumění, na odmítnutí, na neshodu, na zátěž, kterou to vyvolává?

Jak prožívá nemožnost realizovat svá očekávání (že partner bude bohatý, spokojený, klidný, podporující, vášnivý, sexuchtivý, naslouchající, sdílející, ochotný trávit společně čas...).

Podmínky – vystopovat jak ovlivňují tyto podmínky průběh MK, resp. jak ovlivňují vzájemné chování, pocity a reagování, vztahování (což je pak samotné prožívání MK). Např. F se přizpůsobí, popře své očekávání, ale to ovlivní její pocit bezpečí, což se následně projeví v intimní složce. Je ovlivněno její prožívání.

- **Způsoby zvládání zátěžových momentů** – Co jste ve vztahu zvládli za zátěže? Jak jste se vám to podařilo? Kdo je ve zvládání aktivnější, více spolupracující? Jaké jste použili zatím řešení? Co se dařilo a co nikoliv? A proč se to nedařilo? Jak jste se vyrovnali s tím či oním zklamáním a s omezením, které způsobily vlastní nebo partnerovy slabosti?

Co jste v době Mk již zkoušeli změnit? (venku – kompetence, společný čas, druhému pomoci,...) x uvnitř sebe (rozhodnutí, změna postoje, hodnot, odpovědnost, povinnost...) Co nevyšlo a proč? A co funguje a proč?

Jaké osobnostní (či vztahové) faktory ovlivňují chování v MK? V ne/zvládání MK?

Jak rozumíte tomu, že se vám nedaří najít cestu ke zlepšení?

Co snižuje nespokojenost, zlepšuje atmosféru, co pomáhá ke zlepšení pocitů ve vztahu? Co pomáhá lépe zvládat „zátěže“? Dokázali byste každý sám za sebe popsat, jaké strategie používáte na snížení rizika, jak se vyrovnáváte s....? Co se děje, když žádné další řešení, které by vedlo k „úspěchu“ nenacházíte?

Co děláte nebo co jste vyzkoušeli dělat pro to, aby se váš vztah zlepšil, abyste se v něm mohli cítit lépe? Kdo ve vašem vztahu rozhoduje, jak uděláte to, na čem jste se dohodli, na co jste přišli nebo to našli?

O jaké zdroje se nyní opíráte? Co vám pomáhá to nyní lépe zvládat? Čím jsou vámi volené strategie ovlivněny, kde jste se je naučili? Proč nepoužíváte jiné? Znáte nějaké jiné? Měli také vaši rodiče MK? Jak ji řešili oni? Jak jí řešili přátelé či sourozenci?

Ví ještě někdo, že jste v MK? Kdo je v tom ještě zapojen? Kdo vám v současné době pomáhá, na koho se obracíte? V čem vám to pomáhá? Jak jiní ovlivňují současné vaše vztahování?

Jak zvládáte (MxF) problematické okamžiky, co děláte? Můžete popsat co se pak děje? Je to stále stejné? Nebo je zde několik variant, které se střídají? Na čem je závislá volba alternativy? Dá se říci, že obecně používáte stejné strategie ve všech oblastech nebo se to pro vztahovou (partnerskou) oblast liší? V čem? Popište (scénář) jak zacházíte s problémem, který se vám vyskytne?

Co brání úspěšnému zvládnutí této krize? Kdo se více snaží? Čím to je, že jeden se snaží více? Čím to je, že se krize nevyvíjí pozitivním směrem? Kdo a co brzdí? Co brzdí změnu, otočení se k progresivní konstruktivně? Co brání ve vyřešení problému?

Co brání v zastavení krize? Jaké jsou pokračující destruktivní mechanismy, které brání v zastavení krize, které podporují růst MK?

Kde jsou hranice v dané oblasti, kam až můžete jít? Co se s vámi děje, když hranice partner atakuje? Už se dotkli hranice vztahu? Už se chtěli rozvádět? Kdo to řekl a proč resp. v jaké situaci?

Konkrétně - Proč atakujete hranice vztahu?

Jakou *copingovou strategii* nejčastěji používají? Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Sociální opora, Vyhýbavost, Únikové tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování???

- **Zakázku** – jakou zakázku klienti formulují? Shodují se? Co si pod touto zakázkou představují? Co konkrétně ode mne očekávají? Jakou roli mám podle nich v naší spolupráci zaujímat? Co se stane, co se změní, až svou zakázku uspokojí (např. až budou umět komunikovat, mít na sebe čas, respektovat se)?

Co by vám ještě pomohlo? Co byste potřeboval vy? Co by potřeboval váš partner? A co váš vztah?

Víte co od Vás partner potřebuje, aby se k Vám mohl lépe chovat či vztahovat? Čím můžete do změny přispět Vy sám? Co byste nyní potřebovali (aby to bylo reálné ve vašem vztahu, tak jak znáte partnera), jak to zrealizovat?

Čím to je, že víte co je potřeba, ale neděláte to? Co byste k tomu ještě potřeboval?

Co a jak se možno ve vztahu, v očekáváních a ve smlouvě změnit? Čemu a jak je nutno se přizpůsobit?